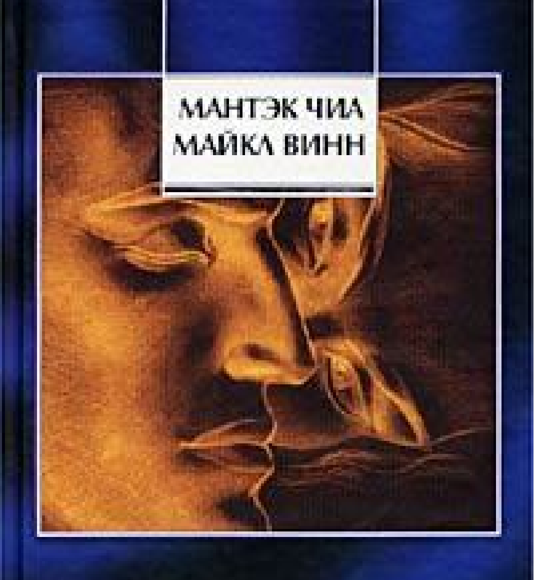


СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Майкл Винн
Мантэк Чиа

Совершенствование мужской сексуальной энергии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=145156
Мантэк Чиа, Майкл Винн. Совершенствование мужской сексуальной энергии: София, Гелиос; Киев; 2003
ISBN 5-9550-0253-7

Аннотация

Основой всей даосской йоги является работа с сексуальной энергией. Даосы научились мастерски подчинять себе этого «крылатого дракона». Ведь сексуальная энергия – самая мощная и самая доступная сила организма. Если человек меняет даже немногое в этой сфере, то он ощущает резкое улучшение здоровья, самочувствия, восприятия мира, творческих возможностей, отношений с другими людьми.

Эта книга Мастера Чиа – о даосском «Парном совершенствовании» и поисках сексуальной любви, о том, будет ли «работать» на Западе даосское сексуальное гунфу, о том, почему божественная сила секса тысячелетиями держалась в секрете и зачем эти секреты раскрываются в наше время, о том, полезен ли

секс для здоровья, о биологических факторах женской сексуальности, которые должен знать каждый мужчина.

В ней предлагаются даосские практики, направленные на овладение и преобразование сексуальной энергии, сохранение семени, обмен энергиями Инь и Ян, исцеление импотенции и многие другие…

Содержание

Мантэк Чиа, Майкл Винн
Совершенствование мужской сексуальной энергии

Введение

Даосское «парное совершенствование» и поиски сексуальной любви
Майкл Винн

«Как жалко! Вершина горы площадью в один квадратный дюйм в течение многих веков была источником великого вдохновения и великого страдания».
Анонимный китайский поэт по поводу мужской одержимости женским полом

В попытке помочь мужчинам и женщинам разрешить проблемы, возникающие при бесконечных поисках сексуально удовлетворяющей любви, написаны тысячи книг. Что нового можно еще написать?

Даосские секреты любви не являются еще одним расцвеченным философским трактатом на тему экстазов восточной любви. Это, скорее, практическое руководство, в котором собрана суть секретных учений о сексе четырех различных современных даосских учителей, у которых учился Мантэк Чиа во время своих пятнадцатилетних путешествий и исследований на Дальнем Востоке. Он сам так говорит об этом: «Я перечитал тонны книг, рассказавших мне, какой великой была эзотерическая практика любви, но ни одна из них не объяснила в точности, как это делалось. Поэтому я решил написать об этом сам».

Большинство книг по даосскому сексу не могут проинструктировать, как трансформировать уже собранную внутри энергию семенной жидкости, в каком месте тела хранить сексуальную энергию, как лучше обмениваться ею с женщиной, как обогатить сохраненное семя. Чиа синтезирует древние даосские практики в простые, но эффективные методы, которые могут быть легко освоены человеком Запада. Этот первый том предназначен в основном для мужчин просто потому, что большинство мужчин являются сек-

суально более слабыми, чем женщины, и теряют во время занятий сексом больше энергии, чем женщины. В последующем томе будут описаны эзотерические даосские сексуальные практики для женщин, которые включают в себя сознательную задержку менструального цикла.

Сексуальное несоответствие мужчины и женщины является очевидным. Женщина может сексуально воспринимать своего мужчину так долго, сколько это ей приятно, и поэтому даосы говорят, что ее сущность *Инь* является почти неисчерпаемой. Способность мужчины заниматься любовью ограничена количеством энергии, которую он может использовать для поддержания эрекции. Его сущность *Ян* более легко утомляется. Женщина сексуально является более сильной, чем мужчина, потому что в этом имеется биологическая потребность. Ее воспроизводящие органы должны выдержать напряжение физического вынашивания ребенка и его вскармливания. Влияние на мужчину этого основного биологического неравенства является огромным, порождая цепь его реакций, которые проникают в его мышление и ощущения на всех уровнях, включая брак, работу, выбираемые нами культурные роли, которые мы хотим играть в обществе, и выбираемые нами духовные модели для нашего внутреннего роста.

В душе большинство мужчин так же ужасаются женскими бесконечными сексуальными способностями, как и восхищаются ими. Основное воздействие этого на мужчин заключается в том, что они не ощущают себя в сексуальной безопасности, что вызывает их стремление компенсировать это при помощи чего-то другого. Сексуальная неуверенность в себе может быть основной причиной, по которой мужчина добивается физического, политического, финансового, интеллектуального и религиозного преимущества по отношению к женщине. Исправление этого сексуального неравенства могло бы иметь огромные побочные выгоды, связанные с установлением более гармоничного общества, хотя основной целью даосского учения о совершенствовании сексуальной энергии было персональное здоровье и духовное совершенство человека.

Поиски сексуально совершенной любви с религиозными оттенками были предприняты теми, кто был слишком либерален или слишком научно образован, чтобы верить в традиционную версию Бога. Сила, которая стоит за этой верой в романтическую любовь, в бесконечную преданность одному человеку, является силой сексуального переживания. Она предлагает к разделению нечто материальное, таинство, которое является личностным и реально существующим.

Угасание религии Запада может начаться тогда, когда переживание секса станет более сильным, чем духовные переживания, предлагаемые религией в молитве или в чувстве товарищества. Как ни иронично это звучит, но возрождение религии на Западе может быть частично обусловлено тем сексуальным истощением, которое идет вслед за сексуальной революцией. Секс становится наркотиком, успокоительным средством для неудовлетворенных. Всеобщая сексуальная свобода не дает той стабильности, в которой больше всего нуждаются люди. Сегодня люди снова обращаются к браку или к религии в своих поисках чувства абсолютного.

Даосы не предлагают в качестве решения проблемы стабильности ни религию, ни брак, если только это не является браком тонких энергий, которые они называют *Инь* и *Ян*. Они просто поощряют каждую личность совершенствовать свою естественную внутреннюю жизненную силу, или *ци*. Именно в этом контексте древние китайцы разработали чрезвычайно утонченные методы увеличения сексуальной жизненности для одинокого и для женатого мужчины. Имеются два основных способа, какими могут быть использованы эти методы совершенствования энергии, и, в соответствии с этим, эта книга привлечет два различных типа учащихся.

Первый тип учащихся ищет мирского счастья в виде физического, эмоционального и умственного удовлетворения. Он включает в себя любого мирянина, заинтересованного в укреплении своих личных любовных отношений, в смягчении сексуального разочарования, в избавлении от скуки при помощи секса, в исцелении от импотенции, поллюций и преждевременного семяизвержения, в общем увеличении продолжительности своей жизни и в укреплении здоровья. Если он является прилежным учеником и будет практиковать все, что предлагается в данной книге, то он достигнет всего этого.

Учащиеся другого типа считают себя находящимися на духовном пути и желают каким-то образом сочетать свои сексуальные желания со своей медитативной практикой или духовными верованиями. Учащиеся, которые уже привлечены учителем Чиа к изучению даосских секретов совершенствования сексуальной энергии, пришли к нему после изучения удивительно широкого круга духовных дисциплин, включая все типы йоги: кундалини, хатха, крийя, тантра, сидха, а также всевозможные боевые искусства, трансцендентальную медитацию, дзэн, буддизм, суфизм, индуизм и христианство. Есть предположение, что многие американцы, как бы ни удовлетворены они были своими основными духовными верованиями, испыты-

вают потребность в лучшей интеграции своей сексуальности со своим духовным ростом.

Даосская практика совершенствования энергии *ци* фокусирует свое внимание на интеграции божественных, или тонких энергий в теле человека, имея в качестве конечной цели достижение динамического равновесия противоположных энергий, называемых *Инь* и *Ян*. Дао является неописуемой суммой и абсолютным источником этих энергий, которые проявляют себя в богатом разнообразии форм. Даосы, будучи людьми практичными, предлагают, чтобы человек начинал с наиболее доступной, находящейся под рукой энергии, а именно, с сексуального влечения между мужчиной и женщиной, и использовал его в качестве трамплина для достижения более тонких сфер.

Даосская эзотерическая йога не является ни религией, ни путем к спасению. Ее проникновение в суть явлений является весьма глубоким – она учит, что просветление и физическое бессмертие являются только стадиями в процессе продвижения к целостности человека. Она остается также весьма практичной и близкой человеку. Сырье, необходимое для этой эволюции, может быть найдено в любой данный момент в пределах жизни любого человеческого существа.

Даосское учение о физическом бессмертии не

предлагает людям больше не умирать. Оно имеет в виду, что, прежде чем они умрут, они имеют возможность совершенствовать «плотное», или вещественное духовное тело, известное также как бессмертное тело, солнечное тело, кристаллическое тело и под другими именами. На Западе ближайшей параллелью даосскому Бессмертному является, по-видимому, ангел. Это отличается от учений тех школ, которые учат, как стать святым человеком путем растворения индивидуального эго в блаженстве космического единства. Даосы настаивают на том, чтобы каждый их адепт сохранял свою индивидуальную природу внутри своего тела (физического или духовного), чтобы он мог наблюдать рост своей души до окончательного ее объединения с *Уцзи*, с пустотой, из которой проистекает единство Дао. Это «пребывание в своем собственном теле» предотвращает такое явление, как полная отдача себя какому-либо гуру, божественному существу или религиозному авторитету. Никто другой не может совершить вместо вас вашу духовную работу.

Чиа видит свою роль просто в том, чтобы быть учителем, который помогает своим ученикам сделать себя более сильными путем совершенствования своей энергии *ци*. Он передает своим ученикам *ци* (или шакти) только для того, чтобы они лучше чувствовали,

что им совершенствовать, и отказались от какой-либо зависимости от эмоциональных отношений. Он видит свою роль в том, чтобы быть лидером в караване автомобилей. «Я могу дать каждому учащемуся план дороги, набор инструментов и инструкцию, как починить свой автомобиль. Мы стартуем вместе и весь путь любим друг друга и помогаем друг другу всеми возможными способами. Но в конечном счете каждый должен проделать это сам за себя. Некоторые сломаются, некоторые затеряются или выберут другой маршрут. Некоторые могут найти дорогу лучше, чем та, которую прочертил я. Для меня, как для учителя, не существует другой доброты, кроме того, что я могу предложить карту, инструмент и точные инструкции для безопасного вождения».

Даосы предполагают, что очень немногие мужчины проникали когда-либо в секреты полного использования сексуальной энергии, которая спит глубоко внутри их собственных тел. Для среднего мужчины является революционной мысль о том, что он может наслаждаться глубоким и сиятельным удовольствием секса, которое проникает до самого ядра его существа, переживанием, которое намного превышает обычный генитальный оргазм. Продолжительный «общий оргазм тела и души», культивируемый даосами, считается обычно исключительным даром страстных и чув-

ствительных женщин. Это стало даже величайшим мифом западной культуры – женщина как страстный объект романтической любви, как та, кто доводит любовь до ее истинной высоты. Даосы учат, что мужчины могут равным образом участвовать в любви посредством воистину совершенного уравновешивания сексуальных энергий, которые являются такими же физически ощутимыми, как любое физическое ощущение генитального оргазма.

Как может мужчина так радикально изменить свои сексуальные переживания, а через них и все ощущение жизни? Как это ни парадоксально, но «высший оргазм» может быть получен только в том случае, когда «нормальный», или генитальный оргазм, которым так озабочены американские сексологи, потеряет свое значение. Три основные начальные стадии даосского «парного совершенствования» сексуальной энергии для пары заключаются в следующем:

1. Мужчина учится сохранять эрекцию пениса так долго, как он пожелает, и воздерживаться от семяизвержения.

2. Мужчина и женщина перенаправляют сексуальную энергию через специальные каналы тела в высшие области сердца, мозга и желез.

3. Мужчина обменивает свою высокозаряженную энергию на дополняющую ее энергию женщины.

Для мужчины это открытие его чувств и тонких энергетических каналов для эссенции женщины и поглощение ее во время секса, что является основным во всем этом.

Если у вас нет партнерши, даосы предлагают вам модификацию этой практики, известную как «одиночное совершенствование». Она учит одинокого мужчину, как заставить свою сексуальную энергию творчески работать в ежедневной жизни или как просто наслаждаться жизнью и хорошим здоровьем без неприятностей сексуального разочарования. В цели даосских учителей не входит создание нового мифа о некотором необычном мужском оргазме, к которому каждый должен стремиться. Их целью является, скорее, научить мужчин и женщин практическим способам использования естественных энергий, для того чтобы более глубоко войти в величайший дар жизни, в свободу любви.

Так какое отношение имеет все это совершенствование сексуальной энергии к любви – либо к любви личного романтического типа, либо к ее страстной религиозной разновидности? Даосы учат, что мужчина и женщина несут ответственность за то, чтобы гармонично уравновесить энергии неба и земли внутри себя, из чего будет следовать гармония во всех других сферах их жизни. На эзотерическом уровне все

действия человеческой любви являются естественной трансформацией нашей семенной эссенции. Эссенция нашего семени, семя самой нашей души, физически накапливается в теле в виде энергии спермы или яичников. Когда мы любим кого-то, мы не только помогаем ему, но и преобразуем также некоторое количество нашей собственной эссенции в высшие уровни энергии. Таким образом, даосы видят в сексуальности основной источник энергии, скрывающийся позади любви на человеческом уровне. Любой, кто следует «путем сердца» – путем естественной и постоянной любви ко всему встречному, – найдет могучую поддержку в этом даосском проникновении в способы использования энергии сексуальности.

В то же время вокруг нас всегда присутствует более обширная невидимая гармония Дао, которая позволяет нам переживать личную любовь. Таким образом, даосский термин «гармония» является, вероятно, ближайшим эквивалентом западного понятия «любовь» или сострадание, как на личностном, так и на вселенском уровнях. Целью даосов является не удовлетворение человеческого эго в его ненасытных желаниях. Их целью является успокоить эго и ум таким образом, чтобы тонкие энергии тела можно было сначала увидеть, а потом и совершенствовать в высший уровень осознанности. Тогда ум сможет увидеть

свою истинную роль в высшем порядке вещей и работать гармонично для сохранения равновесия сил. Личные отношения любви могут быть одной из ценных стадий в этом процессе, микрокосмом более обширных тонких энергетических полей вселенной.

Западные сексологи наверняка будут отвергать эти методы, как не имеющие какой-либо статистической или научной основы, и предъявят им обвинение в том, что они используют такие неопределенные термины, как «энергия». Их могут избегать западные религии, которые выступают против сексуальных удовольствий, а также восточные аскетические школы, которые верят в то, что духовное просветление может быть достигнуто только путем аскетизма, включающего в себя воздержание от секса. Дело в том, что ранние даосы были учеными, которые основывали свои практики на точных наблюдениях человеческой биологии и психологии. Они не были ни гедонистами, ни аскетами, но искали срединный путь для создания наивысшей возможной духовной гармонии между мужчиной и женщиной в соответствии с естественными законами вселенной. Вся глубоко философская даосская поэзия, от «Книги Перемен» и «Дао дэ цзин» Лао-цзы до «Тайны золотого цветка», свидетельствует о величественных высотах их видения.

Тот факт, что эти даосские практики выжили при

секретной устной передаче их в течение нескольких тысяч лет, является сильнейшим доказательством того, что они работают. Интервью, которые я проводил с десятками современных западных пар, использующих эти даосские сексуальные практики, подтверждают, что они все еще работают для обычного мужчины – молодого, старого, белого, черного, китайца, женатого и неженатого. Изучавшие йогу или боевые искусства или занимавшиеся медитацией особенно легко осваивают техники сохранения семенной жидкости. Многие люди уже осознали важность сексуальной энергии на своем духовном пути, но им просто не хватает метода выражения этого непосредственно при занятиях любовью.

Даосские методы могут показаться аналогичными тантрическим сексуальным техникам, ставшим популярными на Западе. Основы уравновешивания мужского и женского и использование тела в качестве тигля для преобразований являются, в основном, теми же самыми. Как предполагают Ник Дуглас и Пенни Слингер в своей авторитетной книге «Тайны пола», индийская тантра могла произойти от древнего даосизма в Китае, а затем снова вернуться в Китай через сотни лет, оживив даосские сексуальные практики.

Для сегодняшних жителей Запада наиболее практическим отличием является то, что эзотерический

даосизм никогда не считался покровом секретных ритуалов и вызовом религиозных божеств, что может делать тантру странной и неподходящей для пересадки в их культуру. В Китае секс использовался более открыто как медицинская форма целительства и естественный путь к духовной уравновешенности без какого-либо религиозного подтекста. Я настоятельно рекомендую вам достать в дополнение к этой книге книгу «Тайны пола» Ника Дугласа и Пенни Слингера, поскольку она содержит свежие переводы классических даосских трактатов по сексу и дюжину отличных иллюстраций даосских сексуальных позиций, не предлагаемых в данной книге.

Следует подчеркнуть, что учитель Чиа не учит своим даосским методам преобразования сексуальной энергии в отрыве от своей же практики медитации, от тайцзи-цюаня, гунфу железной рубашки и других даосских искусств. Сексуальное равновесие является очень важным основанием для построения здоровой физической и эмоциональной жизни, но целью даосов является собрать в конечном счете первичные энергии, управляющие всеми нашими желаниями, эмоциями и мыслями, и очистить их обратно в их первоначальное состояние чистого духа.

Даосские учителя Древнего Китая были не дураками. Они знали, что любовь между мужчиной и жен-

щиной является таинством, которому невозможно научить. Секс может быть только первым приближением к более высокой любви, но наши сексуальные ограничения часто дают нам ощущение того, что наши взаимоотношения с нашей любимой или наша жизнь вообще являются неполными. Техники, предлагаемые в данной книге, не являются механическими заменителями любви. Предполагается, что даосскими секретами любви следует сначала овладеть, а потом отбросить их, когда преобразование сексуальной энергии будет восприниматься как естественная творческая способность человека, используемая так же легко, как ходьба, говорение или мышление. Тогда удовольствие секса будет экстазом, превышающим оргазм, а нежность любви станет сильнее веры.

Китайское сексуальное гунфу: Будет ли оно работать на западе?

Гюнтер Вейл, доктор философии

Увлечение Америки сексом в восьмидесятых годах сопоставимо только с массовой путаницей в отношениях к нему. Мы нуждаемся в удовольствиях секса, но не можем решить, что нам делать с эмоциональной болью и сложностью, которые часто сопровождают его. Все мы время от времени испытываем чувство вины, вступаем в какие-то конфликты и испытываем отвращение, и все это вызвано нашей вовлеченностью в секс и преданностью ему. Почему секс приобрел такую огромную власть, чтобы так влиять на наши жизни?

Это, без сомнения, происходит по биологическим мотивам – это потребность вида воспроизводить и продолжать себя. Менее ясным, но равным образом могущественным является тот способ, которым сексуальные ощущения были вовлечены в сложную сеть нашей культуры. В конечном счете широко распространенные сексуальные привычки становятся в общий ряд бессознательных воздействий на людей. Большинство из нас несли избыточный багаж сексу-

альных нравов нашего века так долго, что мы уже забыли, каким тяжелым он является.

Культурное наследие иудео-христианской этики было той осью, вокруг которой вращались сексуальные эксперименты шестидесятых годов. Соответствующий этой этике невротический и бессодержательный образ жизни предыдущих поколений был одной из причин сексуальной революции шестидесятых годов. Будучи оттолкнутыми сексуальным лицемерием и очевидным разрушительным влиянием подавления секса, люди начали искать новых и более честных способов выражения своих желаний. За последние двадцать лет мы увидели, что сексуальная революция совершила полный цикл. То, что ранее было незаконным и запретным, стало обычным и банальным. Некоторые видят решение этой проблемы в возврате к старой морали. Некоторые ищут прибежище в безбрачии. А некоторые из нас все еще ищут…

Далеко идущие последствия сексуальной революции шестидесятых годов, включая различные освободительные движения, сопровождавшие ее, сейчас переосмысливаются ввиду широко распространившихся неудачных отношений и конфликтов между мужчинами и женщинами. Недавние поиски «новой границы» для сексуальности восьмидесятых годов, тенденция, которая начала наблюдаться в популярных сред-

ствах массовой информации, являются, по существу, реакцией на безрадостные результаты новых экспериментов в морали последних двух десятилетий. Мы думали, что мы знаем, чего хотим, но когда мы получили это, мы поняли, что упустили что-то другое. Индивидуально и в рамках общей культуры мы снова переосмысливаем значение нашей сексуальности и более глубоких целей, обслуживаемых нашими любовными отношениями.

Многие новые идеи сегодня идут от интересующегося развитием сознания движения «New Age» (Новая Эра), занимающегося и этими проблемами. Свидетельством тому является, например, понятие «Высшей Моногамии», которое делает упор на привлекательности и возбуждающем воздействии сознательных долговременных взаимоотношений, которые являются более высокими, чем романтический эгоизм. Другим примером является всемерно подогреваемый прессой всеобщий интерес к индийской и тибетской сексуальной тантре. Другие переоценивают достоинства безбрачия. Сексуальные образцы снова смещаются, являясь частью общего смещения полярностей в американской моральной игре. По мере того как эта игра продолжается, мы все больше мистифицируемся «Моральным большинством», которое стремится оживить старые невротические структуры подавле-

ния, которые ведут нас, прежде всего, к поиску веры.

Многие из нас прилагают усилия, чтобы понять значение конфликта между старой и новой сексуальными моралями. Можем ли мы избежать ловушек как репрессивной, так и «свободной» сексуальной морали, которые теперь нам слишком хорошо знакомы? Куда обратиться за помощью в поиске наших собственных истинно индивидуальных ответов?

К сожалению, наши взгляды по поводу человеческой сексуальности все время изменяются под воздействием прихотей и моды науки и массовой культуры. На нас влияют не только реальные биохимические процессы в наших телах и умах, но и различные другие воздействия – от учения доктора Спока до страха перед герпесом. Мы часто больше «знаем» о том, кто мы такие и откуда мы, из того, что мы читаем или видим по телевидению, чем из глубоко прожитого переживания самих себя. Очевидно, что нам недостает ясного и непредвзятого видения своего собственного социального обуславливания. Наше самопознание обусловлено обычно миром хорошо эрудированных экспертов, книг, фильмов, телевидения, журналов, а не терпеливыми стараниями понять наши глубочайшие внутренние ощущения и побуждения.

Силу этого культурного воздействия можно понять путем тщательного изучения циклически появляю-

щихся и часто противоречивых научных и психологических теорий сексуальности, появляющихся в средствах массовой культуры. Мы легко сможем сделать вывод, что непротиворечивые и практически полезные руководства для достижения физического, психического и духовного здоровья мужчин и женщин появляются крайне редко. Этот вывод применим к большинству из наших трудных социальных и межличностных проблем, но особенно это верно применительно к области секса. Дело в том, что мы получаем из наших научных или популярных источников не очень много сведений о функциях секса сверх того, что он очевидным образом выполняет репродуктивную функцию и «функцию удовольствия», – идеи, которые оказывали свое влияние на всех мыслителей от Фрейда до более современных социобиологов.

К сожалению, этот недостаток персонального сексуального самопознания существенным образом влияет на нашу жизнь. Как общество, мы игнорируем те великие духовные традиции, которые когда-то узнали о сексуальной энергии и о ее роли в личной трансформации и духовной эволюции. Те знания, которые мы когда-то имели, были расчленены на части и искажены канонизированными иудео-христианскими религиями и переделаны для служения меньшим богам общественного, политического или личного контроля

за человеком. Наша западная канонизированная религиозная традиция существенным образом подавляла и искажала сексуальные инстинкты и тем самым породила большое разнообразие индивидуальных и общественных патологий. Таким образом ей удалось устранить сексуальность из своих духовных основ.

В этом отношении западные психоаналитики правильно поняли роль подавленной сексуальности в развитии неврозов человека. Эту роль в теории Фрейда могли играть любые ограничения, которые психоаналитики могли посчитать препятствующими полному выражению потенциала личности. Вильгельм Рейх и Карл Юнг очень хорошо понимали огромную силу освобожденной сексуальной энергии и ее связь с большей вселенной духовного значения. Юнг правильно возражал против упора Фрейда на болезни как на модели здоровья, а также против его узкого понимания области проявления и целей бессознательного. Вместо этого он правильно подчеркивал творческую и трансцендентную функцию сексуальной энергии в духовно уравновешенной и развивающейся личности.

Но все эти психологи и их последователи в той или иной степени упускали самое главное. Это верно, что сексуальные инстинкты могут как освобождать, так и порабощать, но для того, чтобы быть дей-

ствительно освобождающими, сексуальные инстинкты должны быть канализированы в направлении других целей. Секс может стать воистину освобождающим только совместно со стремлением к духовному преобразованию.

Вследствие отсутствия знаний об этих великих духовных традициях Фрейд был полностью неспособен увидеть этот основной смысл. Вильгельм Рейх, чьи работы оказали существенное влияние на терапии «Движения за реализацию потенциала человека», был достаточно смел, чтобы использовать взгляды Фрейда в своих логических выводах. Рейх ясно понял, что конечным результатом подавления будут индивидуальные недомогания и политический фашизм.

Но в его рвении подчеркивать разрушительное воздействие сексуального подавления он также игнорировал духовно преобразующую функцию сексуальной энергии. Карл Юнг столкнулся с противоположной проблемой. Он ясно подчеркивал духовную и трансцендентальную перспективы сексуального инстинкта, но он упустил центральную роль физического тела в этом развитии. Это упущение сделало в дальнейшем невозможным применить тщательно разработанные интеллектуальные модели Юнга к ежедневным проблемам сексуальности.

Поэтому мы напрасно будем искать в западной пси-

хологии практические дисциплины и принципы, которые нужны нам для улаживания тех конфликтов, с которыми мы сталкиваемся в царстве секса. Это простая и обыкновенная дилемма. Но когда мы хотим согласовать наши сексуальные и любовные взаимоотношения со своими духовными целями, ситуация кажется особенно мучительной. Раз за разом сексуальная функция доказывает свое разрушительное влияние, порождая конфликт и разделение в наших жизнях. Не удивительно поэтому, что безбрачие стало привлекательной альтернативой для многих, пожелавших следовать духовным путем, оставаясь в то же время мирским человеком.

Эти факты становятся даже еще более очевидными, когда мы наблюдаем за поведением гуру, свами и других учителей в духовных кругах *Нью Эйдж*. Бесчисленные примеры очевидно безбрачных духовных учителей, родившихся и выросших в пуританском контексте традиционных восточных культур и внезапно «расслабившихся» в условиях американской «новой морали», являются одновременно и забавными, и грустными. Мы часто слышим об этих гуру или об этих учителях, которые впали в искушение сексуальных отношений со своими учениками. Сегодня подобные скандалы в ашрамах и школах боевых искусств стали почти банальностью. Не обязательно

становиться циником по этому поводу, чтобы понять, что сексуальный инстинкт должен найти свое выражение в довольно прозаических и предсказуемых способах, независимо от того, что может осуждать или запрещать официальная духовная догма. Так было в той или иной форме на протяжении всей истории существования канонизированных иудео-христианских церквей, а также проявляется на духовной сцене *Нью Эйдж*, включающего в себя многое из стилей жизни буддистов и индуистов. В отношении секса официальная религия, старая или новая, мало что может предложить нам.

Если снова обратиться к примерам учителей сексуальной тантры, то разрыв между теорией и практическими знаниями станет довольно очевидным. Мы слышим о чудесных и экстатических свойствах инспирированных тантрой сексуальных отношений. Духовные книги и периодические издания нашего Нового Века все в большей степени посвящают себя интересам и очарованию эзотерических сексуальных практик.

Но в чем заключается истинный смысл эзотерической сексуальности и где можно найти реальные знания и практические инструкции в этих изданиях? Как можно реально применить эти ритуалы в той форме, которая применима в обычной жизни и в обычных сек-

суальных отношениях? И как много мы, в действительности, можем понять в этих эзотерических учениях, когда они оторваны от содержащего их религиозного и ритуального контекста индуистских и буддийских традиций?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно точно понимать эзотерическую сексуальность как учение о сексуальной энергии нашего тела и контроле за нею при незначительной связи с внешними ритуалами культуры или вообще без такой связи. Кроме этого, нам нужны практические методы, которые могли бы быть поняты западным умом и применены к современной жизни.

Одним из способов обнаружения таких методов является установление существенных, жизнеутверждающих аспектов сексуальности в культурных и духовных традициях человечества и отбор тех из них, которые будут работать сегодня. Мы должны тщательно отделить то, в чем мы нуждаемся, чтобы вести себя в сексуальное царство, не утопая в болоте устаревших методов мышления и жизни.

Традиции даосизма, ядра китайской культуры, дают нам интересные и практические перспективы в этом вопросе. Древние китайские учителя установили, что сексуальная функция тесным образом связана с физическим и умственным здоровьем, а также являет-

ся основой для совершенствования высших духовных способностей. Эффективное сохранение энергии жизненности и ее постепенное преобразование в некоторый вид духовно-материальной субстанции является как врожденным правом, так и обязанностью человечества. Практикуемые в условиях монастырских традиций религиозного даосизма, методы сохранения и совершенствования сексуальной энергии связывались, в основном, с целибатом, с безбрачием.

Но в своей мудрости даосские традиции предусмотрели также другой, или практический путь – путь «сексуального гунфу» (называемого иногда применительно к мужчинам и женщинам соответственно «семенным и яичниковым гунфу»). Эта практика указывала способы, которыми женатый монах или обычные мужчины и женщины могли культивировать Дао («Путь»), оставаясь в рамках мирской жизни. Вследствие своей существенно практической ориентации в вопросах здоровья и жизни даосская традиция обращается с сексуальными отношениями непосредственным и реалистичным образом.

Даосское сексуальное гунфу было и является методом улучшения здоровья и продления жизни, средством гармонизации отношений между полами и средством духовной трансформации.

Кроме некоторых исторических извращений, в которых в основном равноправная природа этих практик нарушалась императорами и аристократами в направлении некоторого рода эксплуатации женщины мужчиной, основной предпосылкой метода сексуального гунфу является духовное развитие и гармония мужских и женских энергий.

Вследствие того, что мы выросли в условиях наших западных традиций и привыкли смотреть на сферу секса с позиций нашего религиозного, научного и культурного обуславливания, нам бывает трудно понять основное значение метафоры сексуального гунфу. Мы имеем некоторые смутные представления о некоторых взаимосвязях в боевых искусствах, но сверх этого понятия сексуального гунфу кажутся нам смешными, если не откровенно нелепыми.

На самом деле, буквальным значением термина «гунфу» является «метод», «практика» или «дисциплина». Понятие сексуального гунфу включает в себя конкретные методы или практическую дисциплину сексуальных отношений без эякуляции. В то же время даосская традиция признает наличие некоторой формы конфликта между полами: формы, которая универсальным образом представлена законным противостоянием и динамическим взаимодействием сил Инь и Ян. Это законное противостояние прояв-

ляет себя на «поле битвы» сексуальных отношений в виде игривого конфликта между сексуальными противниками. В этом конфликте, между прочим, мужчина является более слабым, чем его «сильный противник», и гунфу с контролем эякуляции для того и разработано, чтобы послужить средством избавления от этого дисбаланса сексуальных сил.

Мы на Западе также имеем близкое понятие «борьбы между полами». Но мы легко делаем большую ошибку, предполагая, что это выражение имеет то же самое значение, что и даосская метафора, в чем-то отличном от самого поверхностного смысла конфликта. Наше западное понятие битвы между полами несет в себе болезненность и разочарование тяжеловесных серьезных сексуальных драм, которые так преобладают в нашем современном представлении о сексуальных отношениях. Это имеет мало общего с основанными на игре трансформирующими аспектами секса, как он понимается в даосской традиции.

Только тогда, когда мы переместим наше мышление к уровню «сексуальной энергии», для нас станет возможным начать видеть, как сексуальная функция может быть должным образом понята и правильно использована для целей сексуальной гармонии и здоровья. Согласно даосской точке зрения, мужчина находится ниже женщины в смысле его сексуальных воз-

можностей.

Его энергии легко расходуются, и с годами его энергетические возможности существенно уменьшаются. Именно этот фактор является основной причиной конфликта между мужчиной и женщиной, и именно он является основой большинства современных рекомендаций и терапевтических средств в сексе.

С нашей современной точки зрения, идея сексуального гунфу кажется старой и, может быть, даже немного революционной. Но при все возрастающем взаимодействии восточной и западной культуры и медицины и при все большем влиянии этого взаимодействия на западную сексологию принципы и методы семенного и яичникового гунфу постепенно становятся все более приемлемыми для Запада.

Учитывая тот факт, что западные сексологические исследования являются совершенно юными, мы можем предчувствовать у нас некоторого рода замешательство, с которым встречаются, например, молодые люди при первом знакомстве со своей сексуальностью. Даосские же традиции насчитывают восемь тысяч лет и достигли полной зрелости как в теории, так и в практике. Обе традиции, на самом деле, имеют дело с управлением одними и теми же мощными побуждениями. Тот факт, будет или нет даосское сексуальное гунфу работать в западном обществе, определяется

частично качеством его перевода в западные формы научного понимания и психологии. Его приемлемость может равным образом зависеть от готовности жителей Запада приспосабливаться к мудрости даосских учителей.

Древние даосские учителя наслаждались, по-видимому, этой игрой противоположных сил как неизменной работой Дао. Молодой даосский учитель предпринял смелый шаг – он хочет раскрыть секретную методологию на Западе; именно читателю надлежит испытать ее истинность.

Сводка основных принципов даосского совершенствования сексуальной энергии

1. Вселенная заполнена различными видами динамической энергии, или *ци*. Дао, или «путь», для каждого человека заключается в том, чтобы за время своей жизни творчески преобразовать свою энергию в ее первоначальное состояние гармонического равновесия. Сексуальная сущность (эссенция), или *цзин*, является могущественной жизненной энергией, которая непрерывно генерируется внутри тела человека. Сексуальное побуждение способствует биологической эволюции человека, осуществляемой путем передачи генетических линий. Эмоционально оно гармонизирует любовь между мужчиной и женщиной, а духовно обеспечивает реальную связь между «обыкновенными» творящими энергиями человека и вечными творящими процессами космоса. Развитие осознавания сексуальной энергии – с партнером или без него – является для человека одним из простейших путей возврата к чистому сознанию и переживанию глубочайших ритмов жизни (главы 1 и 2).

2. Сперма является хранилищем мужской сексу-

альной энергии. В одном семяизвержении содержится от 200 до 500 миллионов клеток спермы, каждая из которых есть потенциальное человеческое существо. Если бы каждый сперматозоид оплодотворил яйцеклетку, то сперматозоидов, потерянных только при одном оргазме, было бы достаточно, чтобы населить все Соединенные Штаты. На производство семенной жидкости такой физической сверхпотенции расходуется до одной трети расходуемой человеком за день энергии, что является особым налогом, накладываемым на эндокринную и иммунную системы мужчины (главы 3 и 4).

3. Сохранение сексуальной энергии является первым принципом ее совершенствования. Извержение мужского семени в целях, отличных от целей деторождения, является бесполезной потерей чрезвычайно ценного сокровища. Потеря энергии в течение длительного периода времени ослабляет физическое здоровье мужчины, может привести к бессознательному эмоциональному гневу по отношению к женщине и постепенно отнимает высшие умственные и духовные способности мужчины, направляемые на восстановление его сил. По этой причине многие духовные сообщества мира требуют мужского безбрачия, целибата. Даосы принимают сексуальную любовь как естественную и здоровую, но считают, что мгновенное

удовольствие от оргазма в половых органах с семяизвержением является поверхностным по сравнению с глубоким экстазом, возможным в том случае, когда любовью наслаждаются без потери могущественного мужского семени. Присущим каждому человеку правом является обладание полным контролем над своими телесными функциями и над предотвращением подобных потерь. Секретные даосские методы «запечатывания» пениса с целью сохранения энергии *цзин* приведены в главах с шестой по восьмую.

4. Трансформация сексуальной энергии является вторым принципом ее совершенствования. Во время сексуального возбуждения *цзин*, или сексуальная эссенция, накапливаемая в яичках, быстро распространяется и вызывает естественный подъем некоторой энергии к высшим центрам в голове, в мозгу, в различных железах и в нервной системе. Это движение вверх нарушается семяизвержением наружу, поэтому большинство мужчин так никогда и не осознают полную мощь своей сексуальности. Даосский метод осуществляет преобразование этой текущей вверх энергии путем открытия тонких каналов, идущих вверх по позвоночному столбу от половых органов в голову и обратно вниз к пупку. Распространение сексуальной энергии канализируется этой «Микрокосмической Орбитой», так что она течет мимо всех жизненно важных

органов и гармонизирует комплексы эфирной энергии в теле, называемые в даосизме «даньтянями» (или «чакрами» в индуизме) (главы 7 и 8).

5. Уравновешивание полярностей мужской и женской (*Ян-Инь*) сил является третьим принципом даосского метода совершенствования сексуальной энергии. Раз сексуальная энергия сохранена и трансформирована, то и одиночный мужчина может использовать медитацию для уравновешивания мужского и женского полюсов, существующих в теле любого мужчины. В практике «парного» совершенствования пара перераспределяет поле энергии между собой путем совместного использования и общей циркуляции их тонких энергий. Взаимоотношения между мужчиной и женщиной становятся плацдармом для преобразования сексуального влечения в личностную любовь, а затем в духовное осознавшие и служение. Силовая борьба между полами постепенно исчезает, и уравновешивание их различий в работе, в семье, в любви и в задачах выживания приводит их к более глубокой гармонии. Уравновешивание этих основных половых полярностей в паре является истинной глубинной философией, поскольку оно питает глубинные корни мужчины и женщины. Глава 9 подробно описывает метод «долинного оргазма», заключающийся во взаимном обмене энергиями *Инь* и *Ян* во время полового акта.

Высший уровень этой практики включает в себя обмен энергиями без секса или получение оргазма без партнера и должен изучаться непосредственно у учителя.

6. Не переоценивайте физический секс в вашей ежедневной практике, поскольку можно легко застрять на удовольствиях, так и не испытав высших тонких энергий. Правильное сексуальное очищение является только одной малой частью обширного и все в себя включающего Дао. Если смесь ваших *ци* (общая жизненная энергия), *цзин* (сексуальная эссенция) и *шэнь* (дух) не находится в равновесии, вам будет трудно собрать себя и почувствовать целостным и спокойным. Совершенствование сексуальной энергии является важным для питания вашего духа, но без правильных диеты, упражнений, медитации, добродетельного морального поведения и любви истинное совершенствование невозможно. Подобным же образом нельзя игнорировать секс и фокусироваться исключительно на высших духовных центрах – крыша легко может обрушиться без крепкого фундамента внизу. Дао есть целостность неба и земли, а истинной гармонией для человека является срединный путь между ними, основанный на уравновешенном объединении их тонких энергий.

7. Избегайте секса без любви. Это порождает неуравновешенность в ваших физическом, менталь-

ном и духовном телах и замедляет ваш реальный рост. Предполагается, что даосские техники являются практическими, но не механическими. Женщина ищет нежности чувств в своем любовнике, и ее будет возмущать мужчина, который является чрезмерно насильственным или всецело поглощенным своим механическим владением эзотерическими методами любви. Парное совершенствование невозможно без полного соучастия женщины, которая должна преобразовать эссенцию *Инь*, накапливаемую в ее яичниках. Относитесь к женщине, которую вы любите, лучше, чем к мощному генератору энергии *Инь*; она, прежде всего, является человеческим существом, заслуживающим всей вашей любви и уважения.

8. Вам не обязательно нужна жена или подруга, чтобы совершенствовать вашу сексуальную энергию. Вначале легче практиковать контролирование своей эякуляции в одиночку, без отвлекающего возбуждения и тепла вашей женщины. На любой стадии важно точно описать своей любимой, что вы делаете, и попросить ее сотрудничества. Те же самые принципы даосского совершенствования применимы и к женщине, у которой сексуальная эссенция вытягивается из яичников, а *цзин* трансформируется в более высокие ум и сердце. Многие женщины уже имеют инстинктивное ощущение этого процесса. Восприимчивая нату-

ра женщин позволяет им легко осваивать Дао любви, особенно в том случае, если мужчина уже овладел процессом в своем собственном теле.

9. Любой мужчина с относительно хорошим здоровьем может овладеть даосскими методами совершенствования сексуальной энергии, излагаемыми в этой книге. Если вы считаете, что у вас слабая потенция, или если вы имеете преждевременную эякуляцию, то прежде чем пытаться изучать метод большого вытягивания, изложенный в главе 7, вам следовало бы проделать укрепляющие упражнения из главы 15. Принципы совершенствования являются простыми, но требуют постоянного внимания. Это как забота о саде – работай мотыгой понемногу каждый день, а остальное сделает природа. Однажды вы получите ароматные цветы и плоды. Торопливый ум убивает прогресс. Не испытывайте чувство вины и не сердитесь, когда проливаете свое семя; на то, чтобы полностью овладеть Дао любви, могут потребоваться годы. Ключ к успеху – расслабляться, наслаждаться, продолжать практиковать.

Часть I. Основные предпосылки: Сексуальная энергия может быть преобразована в духовную энергию

Глава 1. Сексуальная энергия мужчины заключена в его семени

«Никакие лекарства, никакая пища, никакие другие средства спасения не смогут продлить жизнь человека, если он не понимает и не практикует гармонию сексуальной энергии».
Бяньцзы, врач императора

В течение восьми тысяч лет китайской истории «метод сексуального гунфу» сохранения семенной жидкости во время полового акта оставался глубоким секретом. Первоначально он практиковался исключительно императором и его придворными, учившимися у приближенных ко двору мудрецов. В те давние дни эти мудрецы утверждали, что этот метод является естественным даром, предназначенным для всего

человечества. Императору нужны были методы для предотвращения бессилия и болезней; неправильно обученные монархи истощались уже в молодости, не выдерживая потребностей своих жен и наложниц. В аристократических семействах эти знания переходили от отца к единственному избранному сыну – они не передавались женам, дочерям и другим членам семьи.

Сексуальное гунфу представляет собой внутреннюю практику, которая позволяет мужчине сохранить некоторые секреции тела, которые накапливаются и циркулируют в высших жизненных центрах и которые являются источником уникальной энергии. Человек предотвращает потерю этой биохимической энергии, препятствуя семяизвержению. Препятствование семяизвержению не следует путать с препятствованием оргазму. Методы сексуального гунфу дают уникальный высший тип оргазма, повторяющийся на протяжении длительного периода полового акта. Его секреты просты – во время оргазма нет потерь семенной жидкости.

Практикуя контроль за некоторыми мышцами, сухожилиями и фасциями нижней части туловища и позволяя давлению на гениталии распространяться по всему телу, удается задержать семенную жидкость. В то же время человек испытывает бесконечно раз-

нообразное удовольствие. Конечно, радость от такого рода любви должна рассматриваться совершенно отдельно от обычного физического удовольствия; интенсивность его столь велика, что это часто приводит к духовному пробуждению.

Человек, который овладел этим методом, почувствует такое увеличение своей сексуальности, что это будет некоторого рода революцией в его жизни. Пара любовников превращается в динамо-машину, вырабатывающую огромные количества электромагнитной энергии. При использовании этого метода человек может заниматься любовью гораздо чаще, чем раньше, приобретая при этом огромные преимущества для своего здоровья. Сексуальное гунфу стимулирует выработку ценных гормональных секреций вместо исчерпания их, как это обычно имеет место в случае полового акта с эякуляцией.

Каждая жизненная функция человека наполняется новой энергией, поскольку он больше не расходует свою жизненную энергию через гениталии. Реальное сексуальное удовлетворение лежит не в ощущении того, что жизнь выходит из вас, а в увеличении степени осознания тех жизненных потоков, которые протекают через поясницу. Дальше энергия тела пополняется методом «впрыскивания» жизненной энергии вверх из сексуальных центров в мозг и в высшие

органы, такие, как сердце и верхняя часть головы. Процесс увеличения жизненной энергии завершается обменом энергией с партнером во время медитации расслабления, следующей за процессом создания этого сверхзаряда сексуальной энергии.

Это мощное освобождение и разделение сексуальной жизненной силы является основной опорой человеческой любви. Пробудить эту динамическую энергию означает испытать силу, стоящую за биологической и духовной эволюцией человека, известную также как «Поднимающаяся кундалини».

Экстраординарная сила сексуального эликсира

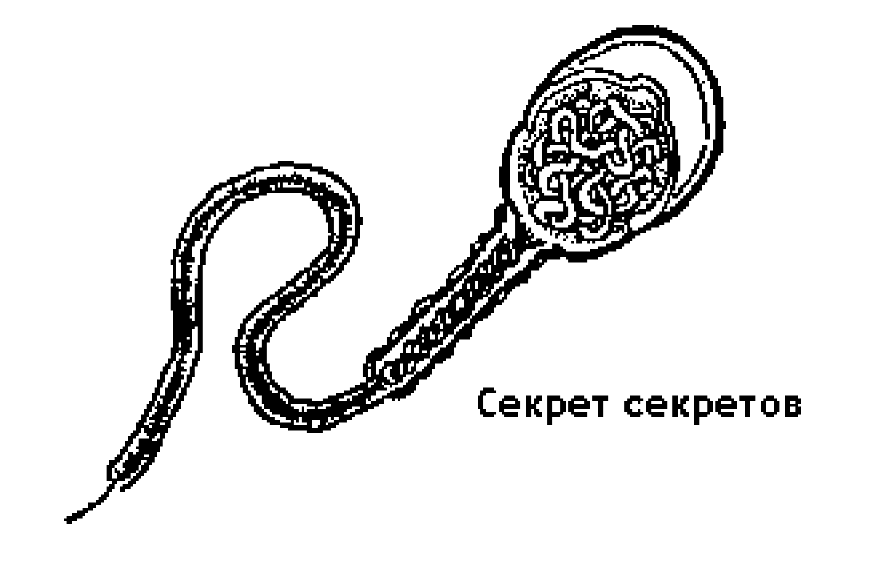
Мудрецы Востока с незапамятных времен имели средства для предотвращения извержения семенной жидкости. Все без исключения они осознавали огромное прикладное значение полового акта: осуществляемый при наличии любви и тренировки, он может пробудить дремлющие силы ума и тела. Нервная и эндокринная системы особенно открыты для всевозможных улучшений. Любовный акт долгое время считался целительным, но даосские учителя стремились выйти за пределы целительства и найти в этом акте основы физического бессмертия. Возникли многие шко-

лы, предлагающие различные способы использования секретного эликсира сексуальности.

Те, кто полностью понимает обычный секс с эякуляцией, знают, что он в существенной степени использует каждую железу и орган тела. При наличии эякуляции внутреннее давление жизни выбрасывается из тела, оставляя в некоторых одержимых сексом людях только такое количество жизненных сил, которых достаточно, чтобы сложить газету, продавить пищу через пищеварительный тракт и подготовить себя к кушетке психиатра.

Мудрецы считали, что одна капля семени равносильна по жизненной энергии ста каплям крови. Индусские святые все время говорили об Амрите, эликсире жизни, об омолаживающем веществе, которое может быть произведено во время продолжительной половой деятельности без семяизвержения. Производство этого эликсира, который на Западе могут называть высшей гормональной секрецией, требует применения сексуальной техники, которая препятствует семяизвержению и, таким образом, позволяет телу входить во все более и более высокие энергетические состояния.

Диаграмма 1



Секрет секретов

Если человек сохраняет сперму и управляет ее энергией, сохраненной в теле, то у него может развиться много необычайных способностей, включая целительство и ясновидение. Многие даровитые умы утверждали, что если бы человек мог сохранять эти жидкости в течение всей своей жизни, то его тело не разлагалось бы после смерти. Святые – христианские, буддийские, мусульманские или даосские – все использовали энергию, заключенную в жизнеспособном семени, для демонстрации «чудес».

Многие эзотерические секты настоятельно советовали пить семенную жидкость для увеличения сексу-

альных способностей и здоровья тела. Эта практика, по меньшей мере, так же разумна, как и употребление витаминов. Научный анализ показал, что сперма содержит целую сокровищницу витаминов, минералов, микроэлементов, гормонов, белков, ионов, ферментов и других жизненно важных веществ. Но у семенной жидкости есть еще одно свойство, которое современные ученые не могут проанализировать и которое является еще более важным, чем любые витамины. Это свойство может быть названо жизненной Силой. Хотя она и не регистрируется никакими научными приборами, она вовсе не является воображаемой, поскольку выделяет живое из мертвого. Корень женьшеня является примером другой естественной субстанции, которая не показывает никаких специальных свойств при химическом анализе, но является в настоящее время широко известным средством восстановления жизненных сил. Занятия любовью являются мощным целительным и тонизирующим средством, потому что они включают в себя совместное использование жизненных сил человека, которые являются много более могущественными, чем травы или лекарства.

Китайские аристократы и знатоки, искавшие глубочайшие уровни удовлетворения, обладали способностью возвращать энергию семенной жидкости в мозг

и в жизненно важные центры тела. Но обычные люди нашего общества не имели до сих пор никакой техники для возвращения в тело этой великой жизненной энергии. Многие мужчины считают сексуальный соблазн непреодолимо привлекательным и с радостью расходуют свое семя, становясь жертвами этого и не осознавая последствий для своего здоровья или даже того, что для них имеется некоторая альтернатива.

При частом семяизвержении жизненная энергия в конце концов истощается. Большой транжира начинает терять запас жизненных сил, зрение его ослабевает, волосы вылезают из головы: он стареет раньше положенного ему времени. Поначалу он не будет чувствовать истощения, но через несколько лет злоупотреблений его способности начнут тревожно уменьшаться. Когда гормональные выделения половых желез регулярно растрачиваются, здоровье тела подрывается до самых корней. За период времени, варьирующийся в зависимости от индивидуальных свойств от нескольких месяцев до десятков лет, творческие и сексуальные способности уменьшаются вдвое и способности противостоять болезням и другим слабостям с возрастом тоже уменьшаются.

Для возмещения потерянных сил отчаянный растратчик жизненного семени пытается найти хорошее здоровье в гормональных инъекциях, во всяких «по-

вышающих» и «понижающих» средствах, в мегагавитаминах, в алкоголе, в галлюциногенных веществах и в средствах, увеличивающих половое чувство. Эти вещества, безудержно накачиваемые в тело, могут, по-видимому, временно помочь. Человек может пытаться возместить свои слабеющие сексуальные возможности при помощи денег или политической власти. Если он находится на духовном пути или окружен любящими родственниками и друзьями, то ощущение потери жизненной энергии может быть ослаблено. Но, поскольку эта удивительная энергия растрачивается непрерывно, полный упадок неизбежен. Органы пищеварения будут не в состоянии усвоить достаточное количество энергии пищи, чтобы возместить эти невосполнимые потери жизненной энергии, связанные с эякуляцией.

Даосский метод совершенствования сексуальной энергии возвращает в тело гормоны, белки, витамины, ферменты, минералы и энергии семени. Когда все это сохраняется, человек получает удовольствие от изумительной сексуальной жизни, от улучшенного здоровья, от глубокого внутреннего равновесия, от увеличения духовной сознательности.

Даосский метод любви стимулирует, в действительности, производство гормональных веществ необычно высокого качества. Человек может научиться, на-

пример, во время полового акта фокусировать энергию на железах внутренней секреции. Когда железы купаются в энергии, количество выделяемых ими секретов возрастает и, что более важно, их качество тоже улучшается. На высших стадиях практики гормоны приобретают необычайные свойства.

Метод сексуального гунфу позволяет человеку генерировать и сохранять больше нервной и гормональной энергии, чем ему необходимо для обычного функционирования. Эта избыточная жизненная энергия может быть направлена по соответствующим каналам для укрепления тела и для увеличения умственных и духовных возможностей. Когда любовники находятся в тесных объятиях, тонкие энергии *Инь* и *Ян* концентрируются в виде вихрей на всем протяжении от области половых органов до головы и в конечном счете навсегда остаются в голове.

Почему божественная сила секса держалась в секрете?

Наша раса наконец осознала необходимость сохранения естественных ресурсов; в противном случае мы исчерпаем все до полного разрушения. Свежая вода, почва, леса и топливные ресурсы должны беречься, пища должна производиться более эф-

фективно, строительство и транспорт должны быть организованы так, чтобы уменьшить потери. Мы уже исчерпали большую часть легко восстановимых богатств планеты. Стоимость основных предметов потребления взметнулась вверх, потому что при том небольшом количестве ресурсов, которые еще остались, мы продолжаем избыточное производство неэффективных машин, таких, как автомобили, и ничего не производящего военного снаряжения – танков, ракет и тому подобного.

Все страстно желают сохранения естественных ресурсов, но мало кто даже мечтает о сохранении самого критичного из всех ресурсов: своих собственных жизненных энергий. Тщательное сохранение энергии, запасенной в семени человека, является воистину разумной энергетической программой. И все же этот аспект сохранения энергии политики и эксперты по здоровью полностью просмотрели.

Одной из причин этого является полное незнание древних, чрезвычайно секретных методов, которые использовались в прошлом. Даосские учителя собирали знания об этих методах в течение тысячелетий неустанных поисков тайных принципов оживления материи. Эти методы являются совместным результатом трудов многих поколений вдохновенно медитирующих мудрецов и моих тщательных исследо-

ваний современной жизни. Эта книга собирает в единое целое мой личный опыт и переживания, связанные со многими учениями.

Даосские учителя считали себя обязанными раскрывать свои могущественные секреты только избранным ученикам, доказавшим свою преданность идеалам учителя долгими годами тяжкого самопожертвования и служения. Почему учителя имели столь строгое обязательство скрывать свои огромные знания от широкой публики?

Нашим современникам на Западе нелегко понять причину этой секретности. Средства массовой информации воспитали такое состояние умов, при котором жизнь любого человека является делом любого другого человека: самые интимные подробности частной сексуальной жизни поглощаются наиболее жадно. Лица, создающие рекламу, убеждают сегодня своих клиентов: «Нельзя ничего продать, если в нем нет секса». Подобное настроение умов превращает секс в Америке в распространенный товар, затрудняя тем самым практикование секса в наших частных жизнях в качестве интимного удовольствия, которое могло бы развиваться до самых глубоких уровней. Сегодня секс часто потребляется и выбрасывается прочь, как только любовники становятся старше или становятся неудобными друг для друга. Даже женщины в гаре-

ме китайских императоров и аристократов жили лучше нас, поскольку им гарантировался материальный комфорт в жизни в обмен на их сексуальные одолжения. Придворное общество выше всего ставило мужчин, но женская сексуальная энергия, по крайней мере, уважалась за ее целительные свойства и пользовалась почетом за ее необходимость для духовного развития мужчины.

Классическая даосская история рассказывает о женщине, которая изучила процесс сексуальной трансформации энергии и обмена своей энергии *Инь* с энергией *Ян* своего любовника, вследствие чего достигла Бессмертия. Поэтому она стала советчиком древних императоров в области любви. В хрониках есть историческая запись о придворной девушке, ставшей после смерти императора в 690 году до н. э. императрицей. Императрица У, уважаемая за свое мастерство в искусстве любви, мудро правила страной в течение нескольких десятилетий вплоть до своей смерти.

Древние даосские учителя не были суеверными. Они были учеными-естествоиспытателями, которые заложили основания удивительных технологических достижений в медицине, в химии, в биологии, в навигации и во многих других областях знаний, причем многие из их открытий не были известны на Западе

в течение всех последующих двух тысяч лет. Они совсем не жаждали исключительного владения этими могущественными знаниями. Они имели свои причины для секретности, и эти причины были достаточно обоснованными в то время. Они были хранителями учения, переданного им их учителями, и опасались неправильного использования великих сил, заключенных в секретных принципах. Они, по-видимому, взяли на себя обязательство защитить общество от его тенденции извращать чистейшие учения в угоду своим собственным низменным инстинктам. В сельских районах Китая, которые тогда были гораздо меньше населены, человек, обладающий такими эзотерическими знаниями, легко мог стать вождем или королем. Воин мог использовать эту силу для нанесения поражения своим противникам.

Таким образом, даосские учителя считали опасным распространять свое учение слишком широко и передавали его лишь немногим избранным ученикам перед расставанием со своей земной жизнью. Для того чтобы иметь гарантию, что формулы не используются в эгоистических целях, эти учителя часто передавали каждому ученику только часть своего учения. Таким образом, только в том случае, если ученики объединялись вместе и совместно использовали это учение, они могли высвободить его предельные потенци-

альные возможности. Если кто-то в эгоистических целях утаивал свою часть учения, они могли так никогда и не получить всего учения. На протяжении многих поколений самые сокровенные отдельные секреты учения рассматривались как нечто целое. Я пытаюсь воссоединить многие отдельные части в единое органичное целое, которое считаю аналогичным наиболее древним и полным учениям.

Зачем раскрывать секреты сейчас?

Зачем нарушать традиционный подход китайского учения и выставлять на обозрение широкой публики эти могущественные принципы? Простой причиной этого является то, что с исторической точки зрения это уже слишком поздно. Условия жизни человека являются слишком отчаянными, чтобы лишать человеческий род великих потенциальных возможностей вливания жизненной энергии. Если человеческая раса не подвергнется быстрому вливанию новой жизненной энергии с целью приведения ее в более гармонизированное состояние, чем то, в котором она пребывала последние две тысячи лет, то нам всем, и земным учителям, и простым смертным, грозит неизбежно суровое существование, если не полное вымирание.

У нас очень много чародеев компьютерной техни-

ки, рыночных отношений, испытательных труб и спортивных зрелищ, но очень мало специалистов в области искусства жить. Наша раса расходует свой краткий жизненный срок, совершая различные махинации со статистикой, черными ящиками, вредными химическими веществами и, кроме того, с малозначительными словами. Большинство американцев ежедневно проводят более шести часов в гипнотическом трансе, вызванном цветной тенью, танцующей в ящике из стекла. Эти машины в результате нашей неосторожности стали средством нашего собственного разрушения; запрограммированный телевидением ум не является свободным. Слишком мало людей посвящают хотя бы одну секунду своего времени на глубокое вхождение в великое течение жизни, скрытое внутри них. И вся эта техногенная энергия, которую мы так усиленно ищем, является обезьяньим подражанием тем электризующим экстазам, которые обнаружены внутри нашего тела и ума.

Есть один положительный признак: согласно даосскому мышлению, любой избыток чего-либо приводит к его противоположности. Несмотря на посредственность современной популярной культуры, существуют огромные силы, ведущие расу к расширению сознания. Ясно, что причиной хаотического состояния дел планеты являются успехи в развитии человече-

ского сознания. Попросту говоря, водородные бомбы нависли над нами только потому, что мы достаточно умны, чтобы создать их. Ненависть содержит в себе семена любви. Мы создали кризис для того, чтобы прийти к решению, требующему, чтобы мы восстановили равновесие между собой и между нами и природой.

Среди наиболее важных применений этого взлета сознания является то, что обычный человек будет допущен к секретам жизни и ума, которые ранее были доступны только избранному меньшинству. Французский ученый Шволлер де Любиц так разъяснял эту идею: «Определенно, что такая революция в мыслях… не является результатом чьей-то прихоти. Это, на самом деле, проблема космического влияния, которому подвергается земля вместе со всем, что на ней находится. Фаза созревания планетарных частиц нашей Солнечной системы завершена… Должен начаться новый период, и провозвестником его являются сейсмические явления, изменения климата и, кроме того, духовное начало, которое движет людьми». Не только существующие проблемы влияют на развитие сознания, но и изменяющееся сознание снимает напряженность существующего порядка вещей.

Я надеюсь, что представленные здесь даосские практики совершенствования мужской энергии до-

стигнут высшего совершенства и законченности, когда будут подвергнуты давлению противоположных идей и научному изучению и когда на них будет оказано воздействие личного экспериментирования и творческого гения всей расы. Сегодня в Китае официально запрещено держать в тайне секретные практики целительства: каждый должен раскрывать все знания, которые могут улучшить общее благоденствие. В будущем ранее тщательно охраняемые методы приготовления целебных трав, кореньев, минеральных вод, коры деревьев, грязей, цветов, гемм, ядов, а также йогические и медитационные практики, служа всем и каждому, более быстро достигнут своего совершенства.

Таким образом, раскрытие даосских сексуальных секретов является вкладом в общечеловеческую культуру, который может потребовать некоторого времени, чтобы оказать свое реальное влияние на человечество. Там, где раньше действовали лишь немногие великие умы, теперь весь совокупный гений человечества должен вступить в борьбу за то, чтобы спасти наш мир от опасностей своей собственной неумеренности.

Глава 2. Что такое энергия ци?

«Цзин, ци и шэнь являются тремя сокровищами жизни».
Книга перемен и неизменная истина, учитель Ни Хуа Цзин

Даосское совершенствование сексуальной энергии не может быть понято, пока не станет ясным китайское понятие *ци*. *Ци*, известная также как прана, тепловой поток, энергия кундалини или «электромагнитная» жизненная сила, очень трудна для описания, потому что эта жизненная энергия невидима и не может быть видимой. Мы, однако, можем чувствовать ее. *Ци* – это просто китайский эквивалент слова «дыхание». На физическом уровне это просто чистый воздух, который мы вдыхаем и выдыхаем, который все время оживляет нас и поддерживает в нас жизнь. Наша жизнь каждую секунду висит на этой тонкой нити нашего дыхания, и эта нить, как кажется, – всего лишь пустой воздух.

Мы преобразуем это сырье в виде воздуха путем смешивания его с другими продуктами питания и преобразуя его в другой, более благородный вид энергии, принимающей плотную форму. Эта энергия становится нашей кровью, плотью и костями, но никогда не те-

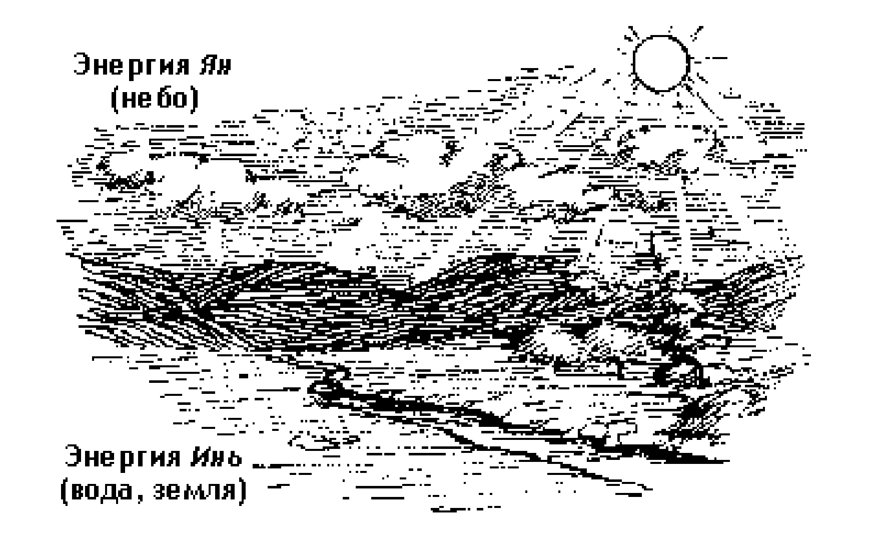
ряется в той внутренней пульсации, которая пронизывает каждую клетку. Наши жизненно важные органы – сердце, легкие, почки и лимфатические узлы – в свою очередь очищают эту энергию и посылают энергию *ци* на отправления таких высших функций нашего мозга, как создание мыслей, сновидений, эмоций. Из этого возникает воля человека к жизни и смерти и силы, необходимые для любви и осмысления этой дышащей планеты, подвешенной в вакууме космического пространства. При следовании этой *ци* своим вечным циклом ее ритм становится таким естественным, что мы едва ли замечаем его. Когда вы последний раз восхищались таким простым фактом, что вы дышите и что ваше сердце бьется?

Древние даосские учителя проводили много времени в наблюдениях течения этой *ци*, которую они воспринимали как дыхание вселенной, пронизывающее все и вся. *Ци* является тем клеем, который объединяет наше тело, наш ум и наш дух, связующим звеном между нашими восприятиями внутреннего и внешнего миров. Живя близко к природе и не имея тех отвлекающих факторов, которые производит современная цивилизация, даосы сумели составить подробную схему работ энергии *ци* как внутри тела человека, так и во внешнем мире. Позже даосы установили многочисленные различия между различными видами ра-

ботающей энергии *ци*, так что сегодня практикующие наследники их знаний – акупунктуристы и травники – описывают тридцать две различные функции энергии *ци* в теле человека.

Китайцы никогда не были особенно озабочены тем, чтобы дать точное определение того, что есть эта *ци*. Является это материей, энергией или процессом перехода из одного этого вида в другой – не имело для них большого значения. Все, что имеет значение, – это как функционирует *ци*, короче, что она делает. Когда вам нужен свет в комнате, вы включаете лампу, ток течет и лампочка излучает свет. Вы не анализируете эти процессы, вы просто щелкаете переключателем. Когда специалист по иглоукалыванию вводит иглу в некоторую точку на меридиане печени, он включает энергию *ци* печени, давая возможность ей течь более мощным потоком.

Диаграмма 2



Ци: «электричество» тела человека

Современные ученые начинают описывать мир почти таким же образом, как его описывали древние даосы – как взаимодействие положительно (*Ян*) и отрицательно (*Инь*) заряженных энергий *ци*. Вот недавнее описание электричества в научном журнале издательства «Тайм-Лайф»:

> «Электричество почти наверняка является сегодня наиболее неуловимой вещью: оно живет в стенах наших домов и упорядочивает жизнь наших клеток. Оно грохочет с неба в виде грома

и молнии и выскакивает из ваших пальцев, если вы прикасаетесь к дверной ручке, потерев руку о ковер. Оно формирует структуру материи – оно делает пластмассу эластичной, масло скользким, а клей – клейким. Оно управляет движением электропоездов и работой мозга… Свет является электромагнитным излучением – и это понятие включает в себя все от видимого света до рентгеновских лучей, микроволн и радиоволн. Магнетизм железных магнитов обусловлен вращением бесчисленного множества электронов, кружащих в унисон друг с другом, так же как и магнитное поле земли, скорее всего, создается кружением электрических потоков в ее расплавленном металлическом ядре».

«Все ваше тело является гигантской электрической машиной: химия тела (как и вся химия) основана на электрических связях. Оно работает на электричестве. Энергия, которая вам нужна для того, чтобы видеть этот мир, приходит из яйца, которое вы едите за завтраком; яйцо получает свою энергию от зерна, съеденного курицей; зерно извлекает эту энергию непосредственно из электромагнитного излучения солнца путем фотосинтеза».

«Когда мы думаем об этом, мы понимаем, что вселенная заряжена положительно (и отрицательно). Но вследствие

> обычно совершенного равновесия между положительными и отрицательными силами большая часть электрической энергии вокруг нас является нейтрализованной – и поэтому является ободряюще невидимой, во всяком случае, в обычном смысле… По существу все вокруг нас является электрически заряженным пустым пространством».
>
> *К. Коул, «Дискавер магазин», февраль, 1984*

Что любопытно, даже в современном Китае простые люди считают само собой разумеющимся, что вселенная состоит из этих заряженных энергий. Если их спросить, они скажут, что чеснок содержит очень горячую энергию (*ци*). Он разогревает тело: поэтому сущностью *ци* чеснока является горячее, или *Ян*. В ранние века в письменном китайском языке понятие *ци* выражалось как символ пустоты в верхней части иероглифа и как символ огня в его нижней части. Получалось как бы отрицание огня – никакая конкретная созидательная энергия не могла восприниматься как определение энергии *ци*.

Ци существовала в виде некоторой первоначальной *ци*, или чистой энергии, еще до появления всего остального в физическом мире. Этот взгляд аккуратно избегает противоречий относительно метафизической природы первоначальной *ци* (противоречий типа: Бог – это добро или зло?) и фокусирует свое вни-

мание на ее функциональных проявлениях в обычном мире, как, например, горячая *Ян-ци* в свежем чесноке или слабая *Инь-ци* в больной печени. Даосская философия, вследствие этого, стремится быть очень прагматичной и базируется на наблюдениях естественного органического мира. Даосское совершенствование энергии *ци* может быть распространено, как это ни кажется невозможным на первый взгляд, на тонкие духовные области, но оно всегда начинает с приземленных «телесных» практик.

Диаграмма 3



Древнекитайский символ энергии *ци*, полученный из символа огня внизу и символа пустоты вверху, что означает ее первоначальную чистоту

Как «цзин», или «сексуальная эссенция», функционирует в человеке?

В даосизме сексуальная энергия называется *цзин*, или «эссенция». Ее можно понимать также как некоторый вид «человеческого электричества», потому что подобно *ци* она является невидимой энергией, циркулирующей в теле. В своей грубой физической форме, однако, она накапливается в семенной жидкости мужчин и в яичниках женщин. Таким образом, это некоторый вид энергии *ци*, который процессами внутри тела преобразован в более пригодную для использования форму. Это сырье, очищенное в могущественную эссенцию, которая обладает способностью воссоздавать весь организм человека. Для мужчин энергия их семенной жидкости является сущностью их энергии *Ян*, или мужской энергии.

Когда вы чувствуете себя сексуально возбужденным, это означает, что с феноменальной силой распространяется ваша эссенция *цзин*. Все ваше существо внезапно заряжается новой энергией, ваше тело

горит страстью и ваше сердце пронизано желанием. Это все равно что включить свет каким-то переключателем. Весь ваш мир, связанный с касаниями и ощущениями, за несколько секунд в существенной степени меняется с ночи на день. Это происходит с мужчиной, испытывающим влечение к женщине, потому что сотни миллионов его сперматозоидов начинают вибрировать и генерировать обширное поле сексуальной «электромагнитной» энергии. Это происходит также естественным образом весной. Когда деревья наливаются соком, *цзин* мужчины подстраивается к циклическим явлениям природы и также распространяется. Какая связь между этой сексуальной эссенцией *цзин* и другими типами энергий *ци*, которые формируют ваши жизненные силы?

Основные фазы энергии ци

Ниже в упрощенном виде перечисляются основные виды энергии *ци* в человеке и их связь с эссенцией *цзин*, а также с *шэнь*, или духом. Эти три понятия: *ци, цзин* и *шэнь*, известны как «три сокровища», потому что правильное совершенствование их приводит человека к просветлению.

1. Пренатальная энергия: объединяет энергии *ци* и *цзин*, унаследованные от отца с матерью; выражена

в генном коде и проявляется как врожденная жизненная энергия человека.

2. Энергия дыхания: тело поглощает космическую энергию при вдыхании и выдыхании воздуха. Тот, кто дышит правильно – расслабленно, совершая глубокое дыхание животом, – получает больше энергии.

3. Энергия пищи: чистота *ци*, получаемой из пищи, будет зависеть от качества диеты и способности тела переваривать и усваивать пищу.

4. Энергия меридианов: приходит из различных типов клеток тела, которые производят энергию. Она курсирует по всем акупунктурным каналам, связывающим между собой все жизненно важные органы и железы.

5. Энергия пульсаций: глубокий ритм вашего тела, особенно ощущаемый в венах и артериях и видимый во флуктуациях энергии биоритмов, приводящих в гармонию наши эмоциональные, ментальные и физические тела.

6. Энергия семенной жидкости (яичников): *цзин* является сексуальной эссенцией, которая существует с самого рождения, но интенсивно растет, когда питается другими типами *ци* (пища, дыхание и т. п.). Сексуальная эссенция является источником всех энергий, поддерживающих процессы мышления и творения (*шэнь*).

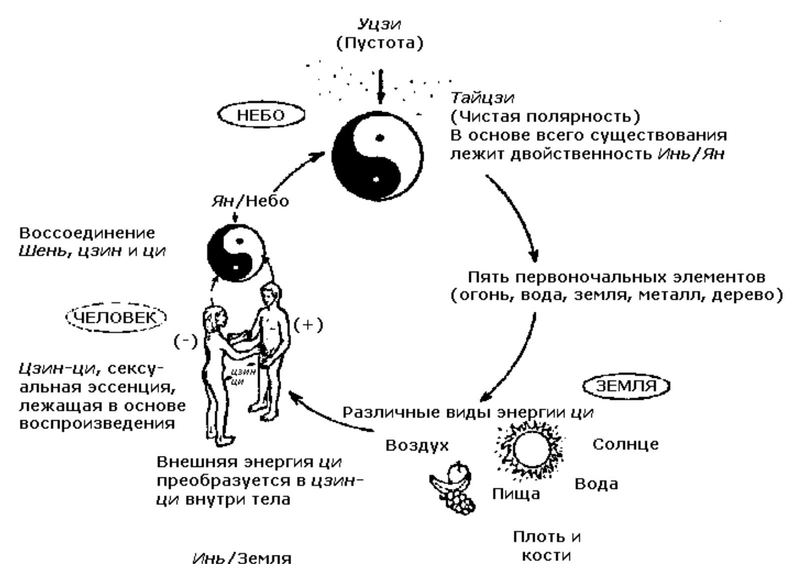
7. Духовная энергия: *шэнь* – это свет позади нашей индивидуальности, это способность отличать себя от других, осознавать свое «я». На своем самом чистом уровне это само наше существо, сама наша сущность.

8. *Уцзи*: пустота, или вакуум, из которой исходят все энергии *ци* и куда они должны вернуться.

Целью даосов является совершенствование жизненной энергии до наивысших возможных уровней, которые влекут за собой хорошее здоровье и полное удовлетворение человеком своего стремления к целостности. Древние мудрецы наблюдали естественные процессы преобразования исходной непреобразованной *ци* универсальных элементов – солнца и земли, пищи и воздуха – в *цзин*, или сексуальную энергию, запасаемую в мужчинах в виде спермы. Следующая стадия является много более тонкой и трудной для наблюдения. Энергия спермы смешивается с энергией *ци* жизненно важных органов человека и рафинируется в *шэнь*, или дух. Короче говоря, сексуальная энергия представляет собой связующее звено между нашими биологической и метафизической сущностями, между животным и божественным. Сексуальные способности дают мужчине божественную силу восстанавливать себя, но они также привязывают его к своему телу животного и к телу своей

любимой.

Диаграмма 4
Круговорот тонкой энергии



Даосы верят, что вы можете использовать любую субстанцию или силу, которые существуют во вселенной, чтобы питать ими процесс совершенствования вашего духа, тем самым освобождая себя от ограничений вашего животного тела. Все содержит в себе энергию, и сознание человека при желании может поглощать эту энергию. Но некоторые субстанции пре-

образуются человеческим телом в полезную форму легче, чем другие. Вы, например, более легко можете поглощать энергию солнца из хорошей теплой пищи, чем сидя на пляже непосредственно под солнцем. Солнечная энергия является слишком грубой и слишком мощной, чтобы ее легко «переваривало» наше тело. Солнце жестоко сожжет вас, если вы попробуете поглотить его слишком много. Но ваше тело легко может усвоить тарелку пищи и может долгое время функционировать благодаря усвоенным калориям и питательным веществам.

Разница между голодом и сексуальным желанием

Какова разница между пищей и сексом как энергиями, которые наши тела так страстно желают потреблять? Многие люди не делают различия между желанием пищи и желанием секса, считая их равноценными биологическими желаниями, в одинаковой степени необходимыми для выживания. Они явно связывают это с тем, что многие люди, испытывающие сексуальное разочарование, обращаются к пище для удовлетворения. Дисбаланс в сексуальной энергии (*цзин*) рассматривается как основная причина ожирения – когда вы сексуально не удовлетворены, наиболее лег-

кой заменой является пища.

Основное различие между пищей (энергия *ци*) и сексом (эссенция *цзин*) заключается в том, что сексуальная энергия, поскольку она уже очищена и произведена внутри человеческого тела, является намного более легкой для «переваривания» и «усвоения», чем грубая субстанция вроде пищи. Прежде чем пища сможет дать какую-либо полезную энергию, она должна быть измельчена и должна вступить в какие-либо соединения. Сексуальная энергия уже находится в таком состоянии готовности, что может за какие-то миллисекунды вступить в связь с нашей гормональной и нервной системами. Изображения, связанные с сексом, или даже мысли о нем могут мгновенно войти в наш мозг и изменить все наше психологическое состояние, а также все ощущения нашего тела.

Таким образом, сексуальная энергия потенциально имеет существенно более высокую ценность, чем пища, если рассматривать ее как некоторого вида «питание», необходимое для эмоционального созревания и духовного роста человека. Вот почему секс также считается разделом китайской медицины и фактически таким и является. Даосские врачи для исцеления вашей болезни могут прописать вам двухнедельный курс сексуальной практики с использованием определенных позиций. Человеческая любовь, вы-

раженная через функцию сексуальности, рассматривалась как наиболее мощное лекарство, которое вы можете принять. Она была некоторого рода «человеческой травой», которая могла исцелить большинство видов болезней, поскольку восстанавливала поток энергии *ци*, управляющей жизнеспособностью наших органов и работой общей иммунной системы.

Люди становятся одержимыми своими сексуальными отношениями, поскольку обмен сексуальной энергией, который имеет при этом место, является наиболее важным источником жизненной субстанции после пищи. Эти отношения становятся довольно сложными, поскольку, хотя ваши друзья и любовники являются видимыми и осязаемыми существами, сексуальная энергия, которой вы с ними постоянно обмениваетесь и которую вы преобразуете в эмоции и дух, является невидимой. Ее можно познать только благодаря вашим чувствам и интуиции.

Когда сексуальные отношения культивируются неправильно, они оказываются неудачными и вы вынуждаете себя «есть» отрицательные, или отравленные, сексуальные энергии без преобразования их в положительные или нейтральные энергии. Когда дисбаланс в энергии становится достаточно большим, неизбежен развод, если только пара не найдет другого способа исправления этого. Другим примером

негативного совершенствования вашей *цзин* являются порнографические журналы и мастурбация, потому что они стимулируют эссенцию *Ян* в вашей сперме без уравновешивания ее реальной женской сексуальной энергией *Инь*.

Основным различием между *цзин*, или сексуальной эссенцией, и энергией пищи и солнечного света является то, что ваша *цзин-ци* физически производится и накапливается внутри вашего тела. Эта ценная субстанция – сперма, с ее экстраординарными способностями объединяться с женской яйцеклеткой и создавать другую жизнь – производится и накапливается для последующего хранения в ваших яичках. Самое главное заключается в том, что вы в любой момент можете воспользоваться своим запасом сексуальной энергии, извлекая из яичек энергию спермы.

Диаграмма 5



Современный символ огня может быть интерпретирован как первоначальный элемент огня, как физический огонь или как нагреватель под даосским котлом

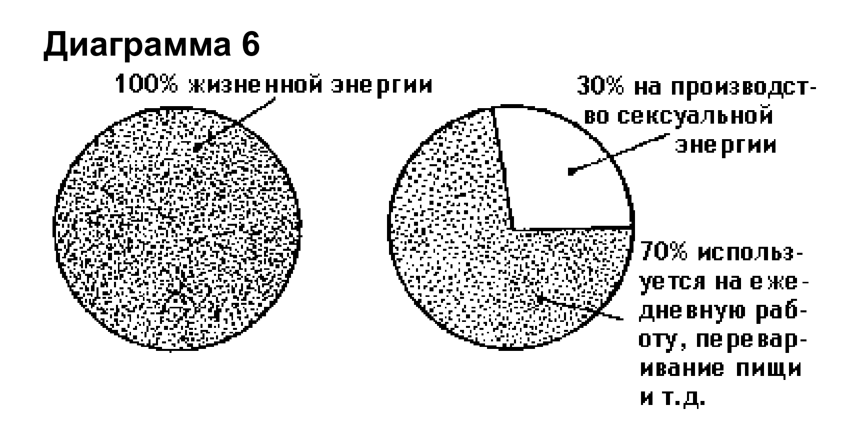
Если у вас кончается сперма, тело автоматически изготавливает еще. Это позволяет вам быть физически готовым в любой момент к сексуальному общению с вашей любимой. Даже если вы один, у вас нет любимой и вы вовсе не намереваетесь воспроизводить детей, ваше тело все равно производит сперму и преобразует ее в созидательную сексуальную энергию. Поэтому вы всегда можете преобразовать эту накопленную сексуальную энергию в дух, в ваше чистое сознание, и использовать ее по желанию в некотором творческом процессе. Таким образом, *цзин*, фактически,

является внутренней энергией, которая непрерывно питает нас днем и ночью. Процесс очищения ее является частично автоматическим, а частично зависит от нашего желания. Мы можем или помогать, или препятствовать процессу преобразования нашей сексуальной энергии в творческие способности в зависимости от того, насколько мы осознаем наши внутренние процессы. И все же, так же как и в случае дыхания, мы постоянно черпаем из этого источника энергии, не осознавая этого.

Фрейд споткнулся на этой истине спустя тысячелетия после того, как даосские учителя ясно указали роль секса в формировании нашей судьбы. Фрейд не понял, что умственные неврозы, которые он открыл, могли быть исцелены путем совершенствования сексуальной и других энергий *ци* внутри нашего тела. Когда эти энергии снова приводятся в равновесие путем практикования правильного секса и медитаций, рассудок восстанавливается и освобождается от старых травм и привычек. Даосский метод совершенствования сексуальной энергии человека является чрезвычайно мощным средством самолечения – таким, на самом деле, мощным, что он должен использоваться только теми, кто достиг некоторой степени интегрированности тела, ума и духа. Люди, энергии которых существенно не сбалансированы, могут высвободить

больше энергии, чем они могут безопасно использовать, и до того, как пытаться изучать даосские методы, должны посетить психиатра.

Диаграмма 6



Средний мужчина тратит примерно 1/3 своей жизни на производство спермы. Эта энергия может быть использована для улучшения здоровья и развития духа

Эта уникальная свобода такого гибкого использования нашей сексуальной энергии дается нам не бесплатно. Платой является то, что от двадцати пяти до сорока процентов нашей энергии *ци*, вводимой с пищей, воздухом и солнечными лучами, идет на производство этой энергии спермы и на поддержание нашей сексуальной готовности. Почему тело тратит так

много своих ценных ресурсов на производство миллиардов сперматозоидов и на взаимодействие их с соответствующей гормональной системой? Только для того, чтобы произвести нескольких детей за всю жизнь? Природа не является такой расточительной. Огромные вложения наших тел в производство этой энергии спермы предназначены для ускорения нашей общей эволюции. Чем более успешно будет человек преобразовывать накопленную в нем энергию в высшую творческую и духовную энергию, тем более быстрой будет его эволюция. Приводимый здесь даосский метод совершенствования энергии *ци* является просто попыткой более эффективного использования естественных даров, получаемых каждым человеком при рождении, для его максимального развития в течение одинарного срока его жизни.

Глава 3. Биология эзотерического секса

Обычно извержение семенной жидкости завершает акт любви. Коль скоро жидкость израсходована, тело изо всех сил стремится восполнить ее. Чем быстрее расходуется сперма, тем больше тело вынуждено производить ее. Совершенно очевидно, что производство такой богатой питательными веществами и физически энергоемкой субстанции требует огромного количества сырья. Воспроизводящие железы получают это сырье из потока крови. Кровь, в свою очередь, извлекает полезные элементы из каждой части тела – из печени, из почек, из селезенки, даже из мозга.

Каждый орган платит тяжкую дань железам, которые производят семенную жидкость. Поскольку одна капля семенной жидкости содержит такое огромное количество жизненных энергий, частые потери жидкости исчерпывают из систем тела наиболее ценные питательные вещества и ускоряют неизбежное старение организма. Сохранение семени внутри тела является первым шагом к повороту в обратном направлении этого цикла, в котором мужчина платит неоправданно высокую цену за сексуальное удовлетворение.

Потери семенной жидкости за время жизни

По умеренным оценкам средний американский мужчина имеет эякуляцию 5000 раз за время жизни, что дает приблизительно четыре галлона семенной жидкости. Отчет Кинси приводит следующие подробности о нормальной частоте эякуляции американского мужчины:

Возраст / Среднее число эякуляций в неделю
Половая зрелость-15 / 3.17
16-20 / 3.3
21-25 / 4.14
26-30 / 3.51
31-35 / 2.9
36-40 / 2.42
41-45 / 1.95
46-50 / 1.8
51-55 / 1.54
56-60 / 1.09

Недавние исследования показали, что, скорее всего, в настоящее время это семя жизни теряется более часто, чем во времена Кинси, потому что общий

уровень сексуального стимулирования и сексуальной активности в настоящее время выше. Сексуальная революция, доступность противозачаточных средств, отношение к сексу на телевидении, в фильмах и в журналах привели к широкому распространению добрачного секса среди молодежи.

Но чтобы избежать какого-либо надувательства, связанного со статистикой, будем использовать оценку в 5000 эякуляций за время жизни, данную Кинси в пятидесятых годах. Вычисляем обычно теряемое количество семенной жидкости: 5000 (эякуляций) х 3 куб. см. = 15000 куб. см.

Это 15 литров или приблизительно 4 галлона жидкости. При средней эякуляции теряется от двух до пяти кубических сантиметров семенной жидкости. Эти порции жидкости содержат от двухсот до пятисот миллионов отдельных сперматозоидов.

Ваше тело содержит в себе атомную энергию!

Это ошеломляющая статистика: при одной эякуляции мужчины растрачивается от двухсот до пятисот миллионов сперматозоидов. При соединении с соответствующим количеством женских яйцеклеток эта одна эякуляция могла бы дать все современное насе-

ление Соединенных Штатов. Умножение этой цифры на 5000 эякуляций за жизнь дает числовое значение мощи семенной жидкости.

Нормальный мужчина извергает такое количество семени, которого достаточно для рождения одного триллиона человек. В пояснице одного мужчины содержится возможность стать прародителем более чем двухсот современных четырехмиллиардных населений нашей планеты! В некотором очень реальном смысле каждый мужчина может сделать запасы сексуальной энергии буквально более мощные, чем атомная бомба. Если бы этот огромный резервуар физической энергии был направлен на достижение любовной и духовной гармонии, то возможности для мирного существования были бы неограниченными.

Некоторые западные ученые могут смеяться над той идеей, что семя человека является чрезвычайно мощной субстанцией. И все же никто не может отрицать чудовищный жизненный потенциал, заключенный в семени одного человека. Накапливая эти порождающие жизнь силы внутри себя, человек собирает огромную энергию.

Эффект сохранения этой энергии будет различным для различных людей. Различные люди и различные расы производят различные типы энергии. Каждый создает ее в соответствие со своими собственными

возможностями и способностями. Одна группа людей производит огромную физическую силу, другая – массированное сопротивление болезням, третья – способности к ясновидению, четвертая – способность к долгожительству. Но все люди имеют унаследованную способность к существенному увеличению срока своей активной жизни путем творческого приспособления к окружающим условиям.

Ученые пытались усовершенствовать теорию Дарвина путем фокусирования внимания на стоящих за всяким поведением человека генетических импульсах, ведущих к увеличению выживаемости генофонда отдельного человека. Это правильно придает большое эволюционное значение нашим сексуальным побуждениям, но игнорирует процесс, посредством которого сексуальная энергия трансформируется в высшие творческие побуждения ума и духа. Развитый человек управляет своим телом животного и инстинктами при помощи ума и духа. Ученые поддерживают мысль о том, что верным является и обратное. Они правы, но только в том отношении, что эволюция человека в сторону своего первоначального «я» является неполной.

Человек все еще запуган в отношении биологических целей своего существования. Когда человек станет завершенным и его пока еще неуклюжее тело бу-

дет по-настоящему интегрировано с его умом и духом, то его духовное существо будет полностью свободно от контроля биологических инстинктов. Это не нарушает физические законы вселенной; это утверждение просто постулирует, что мы являемся существами с унаследованными способностями совершенствовать нашу энергию до таких уровней, при которых мы сможем свободно управлять своим телом. Это не ставит разум выше материи, поскольку это было бы борьбой. Это в большей степени разум внутри материи. Развитие способностей разума позволило нам создать атомную бомбу и послать человека на луну, так почему бы не использовать его для управления своим собственным телом, которое находится непосредственно под руками?

Научно настроенный читатель может отказаться принять это. Никакое доказательство этого невозможно, кроме как ежедневное приобретение опыта от совершенствования энергии *ци* человека. Многие ученые, возможно, думали, что невозможно иметь оргазм без эякуляции, и все же я и сотни моих студентов знаем, что это только вопрос образования и тренировки ума по управлению энергией *ци* в пределах своего тела.

Хотя наука может проанализировать химические составляющие семенной жидкости, она не в состоя-

нии учесть жизненную способность человеческого семени. Это выше возможностей инструментальных измерений. Как можно измерить человеческую жизнь? Только научный обыватель будет пытаться свести человека к механической теории.

Эти и другие научные объяснения тускнеют перед возможностями семени создать четыре миллиарда уникальных человеческих существ с творческими способностями. Теоретическая физика признает сегодня, что невозможно научно проанализировать экстатический факт творения. Квантовая физика считает правдоподобным, что не существует никакой наименьшей частицы, не существует никаких физических строительных блоков, из которых построен космос. Существует только состоящее из многих вселенных пространство и время, соединенные вместе бесконечными полями энергии. Эти поля в настоящее время описываются в терминах гравитационного, слабого, сильного и электромагнитного взаимодействий. Даосы считают тщетной любую попытку описать всеобщность природы, или Дао. Они считают более полезным находить способы переживания более глубокой гармонии с ней.

Сексуальная энергия является полем, генерируемым внутри тела человека и соединенным с много большими космическими полями способом, который

ни один ученый в настоящее время не в состоянии себе представить. Но нет никаких разумных причин ждать пятьсот лет, пока наука не подойдет к объяснению сексуальности, поскольку каждый человек может экспериментировать со своим собственным полем сексуальной энергии и делать свои собственные выводы уже сегодня. Даосские учителя были древними учеными с большими способностями к самонаблюдению, и их деятельность была направлена на способствование эволюции человека. В каждом поколении были свои ученые, которые испытывали дошедшее до них из прошлого и пытались улучшить его. Методы совершенствования энергии *ци* развивались, вероятно, в течение тысячелетий, но основные принципы остались теми же: *цзин*, или энергия спермы, является сверхмощной силой, готовой для использования ее человеком, ждущей только жатвы. Сексуальная эссенция является строительным блоком для расширения нашей персональной вселенной, основой для человеческой любви и эволюции.

Биологическое значение половых гормонов для здоровья

Современная наука предоставила нам возможность изучить действие спермы в человеческом теле

с поражающими подробностями. Каждый из сперматозоидов содержит двадцать три хромосомы, просгагландины, ионы, ферменты, редкоземельные элементы и другие существенные для жизни человека вещества. Для формирования живого человеческого существа с бесконечными возможностями необходимы еще только элементы яйцеклетки и питательной среды материнской матки.

Семенные пузырьки, два маленьких мешочка, собирающих семенную жидкость в районе основания мочевого пузыря, связаны с семенными протоками. Они производят желтую жидкость, которая смешивается со спермой и загустевает в семенную жидкость. Эта секреция содержит сахар, фруктозу, которым питаются сперматозоиды.

Предстательная железа также дает свой вклад в воспроизводство секреции. Она окружает мочеиспускательный канал (основной проток или канал, идущий вдоль пениса) ниже мочевого пузыря. При эякуляции предстательная железа выталкивает водянистую прозрачную жидкость, которая помогает сперме продвигаться. Куперовы железы, расположенные вдоль мочеиспускательного канала, выделяют несколько капель щелочной секреции, которые предназначены для нейтрализации кислоты, оставшейся после мочеиспускания.



Диаграмма 7

Доктор Бейон, известный эндокринолог, подчеркивал важность гормональной функции производства семенной жидкости: «Половые гормоны важны для нашего гармоничного развития. Когда мужчины неправильно используют воспроизводящую функцию, секреции половых желез теряются… результатом является умственная и физическая слабость, неспособность к концентрации и ослабление памяти».

Занятия любовью представляют собой внутренние упражнения, которые позволяют восстановить равно-

весие в химии тела. Умеренная доза секса ведет к исправлению гормональных нарушений, к уменьшению холестерина и давления крови. Сексуальная деятельность изменяет химию тела. Причиной этого является то, что каждая железа в человеческом теле влияет на все остальные железы. Таким образом, когда выделяются половые гормоны, это стимулирует выделение гормонов других основных желез – надпочечников, вилочковой железы, щитовидной железы, гипофиза и шишковидного тела. Иллюзией молодости является то, что вы можете стимулировать свои железы до бесконечности, ничего не платя за это. Секс кажется бездонным колодцем блаженства. Это действительно так, если вы позаботитесь о повторной циркуляции половых гормонов внутри тела вместо того, чтобы многократно выбрасывать их в процессе эякуляции.

Эти половые гормоны делают гораздо больше, чем просто обеспечивают вам хорошее самочувствие. Они буквально вторгаются в каждую сферу вашей деятельности и формируют вашу личность. Недавние научные исследования показали, что половые гормоны влияют на клеточную структуру мозга. Если вы мужчина, то это откладывает отпечаток на каждую клетку вашего мозга. Это то, что влечет за собой различные особенности характера мужчины и женщины.

Доктор Гюнтер Дорнер, директор института экспериментальной эндокринологии в Гумбольдтовском университете, Западная Германия, утверждает: «Половые гормоны… не появляются вдруг ниоткуда в момент полового созревания. Они также не бродят бесцельно по телу. ОНИ ЗНАЮТ, КУДА ИМ ИДТИ. Клетки, которые являются их целью, уже в утробе матери были снабжены информацией, необходимой сейчас для реагирования на производимые гормоны. Это верно для клеток тела, воспроизводящих органов, сердца, легких, печени, почек. Но это верно также и для клеток мозга. Ткани, нервная сеть и химия мозга уже познакомились во время эмбриональной жизни с половыми гормонами. И уже тогда заложены основы того, что будет определять поведение, характеризующее организм как мужской или женский в его взрослой жизни».

Эти гормональные различия, очевидно, определяют многие из качеств мужчины и женщины, которые китайцы относят к категориям *Ян* и *Инь*. Когда сексуальная деятельность, гормональное равновесие, физическое здоровье и свойства отдельной личности рассматриваются вместе, то даосская цель общей интеграции сексуальных побуждений с умственной деятельностью приобретает смысл даже для западных интеллектуалов. Сильное влияние гормонального равновесия на здоровье человека наукой вполне

установлено, а в настоящее время эта связь усиленно муссируется в статьях исследователей раковых заболеваний, стремящихся понять, как ум и эмоции воздействуют на нашу иммунную систему. Даосы сказали бы, что это является ненужным усложнением – отслеживать каждый отдельный микроскопический гормональный рецептор и фермент в генном коде для борьбы с сотнями различных типов раковых заболеваний и других болезней, имеющих место в том случае, когда нарушается работа иммунной системы.

Даосы утверждают, что критическим фактором является просто равновесие – что, когда мужская и женская энергии *ци* в теле уравновешены, каждая клетка будет иметь соответствующую энергию для правильного функционирования и гормоны будут правильно выполнять свою работу по обеспечению деятельности тела. Это равновесие мужских и женских гормонов дает счастливого человека, живущего в гармонии со всем миром. Данная конкретная даосская практика сохранения и преобразования сексуальной энергии является одним из многих средств, предназначенных для того, чтобы внутреннее равновесие энергий в человеке было таким стабильным, чтобы никакая внешняя сила не могла нарушить его. Таким образом, даосы видят, что все – гормоны, секс, свойства личности, здоровье и, кроме того, ваше духовное пред-

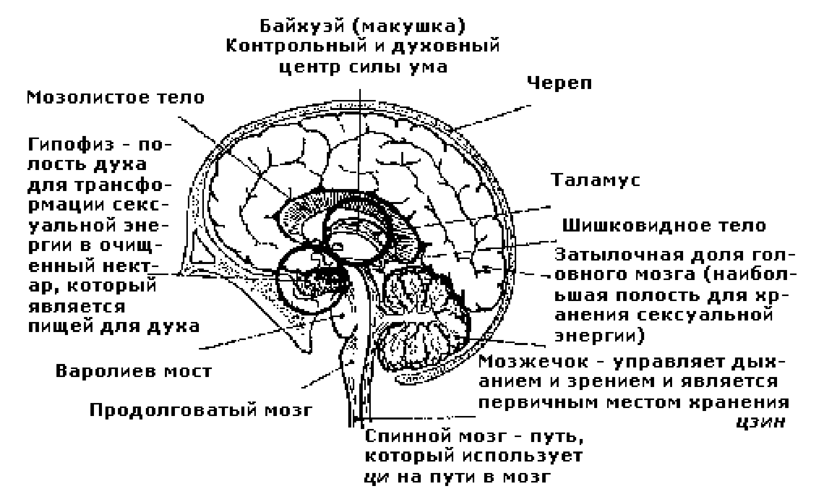
назначение – неразделимо связано вместе. Именно даосы утверждают, что существует связь между обычным конечным миром в субботу вечером и взрывом сверхновой звезды на расстоянии многих световых лет. Принцип объединения энергий в обоих случаях одинаков.

В древние времена секретом секретов даосов был метод возрождения, осуществляемого в процессе рождения своего нового «я». Когда я впервые услышал об этом методе, я не понял его, но впоследствии, при изучении эндокринной системы, я сумел найти аналоги для этого метода. Я понял, что и мужчина, и женщина производят мужские и женские гормоны и что, на самом деле, каждый из них может иметь половое общение с самим собой, давая рождение новому «я».

Наиболее важной связью в гормональной системе мужчины является связь между яичками и гипофизом, расположенным между бровями позади лба. При преобразовании сексуальной энергии эти железы работают вместе – факт, в котором вы убедитесь на опыте, когда начнете культивировать подъем своей сексуальной энергии. Когда *цзин* будет правильно совершенствоваться, ваши яички и гипофиз будут пульсировать вместе, что является признаком того, что система ваших желез работает гармонично все время,

а не только во время полового акта. Гипофиз, в свою очередь, регулирует деятельность других желез. Когда они находятся в совершенной гармонии, они выделяют исключительно прекрасный нектар, который протекает по нервным центрам мозга и помогает создавать то ощущение блаженства, которое описано столь многими мистиками. Это только одна фаза духовного развития, но та фаза, которая существенным образом влияет на равновесие сексуальной энергии в теле.

Диаграмма 8



В мозге соединены воедино сексуальная энер-

гия, железы, гормоны, личность и судьба

Сексуальная деятельность имеет равным образом существенное значение и в более обычных сферах здоровья человека. Секс имеет массу преимуществ для здоровья по сравнению с физическими упражнениями. Сжигая калории, секс уменьшает тенденцию к принудительному приему пищи, являясь, таким образом, средством против тучности. Секс нагружает сердце меньше, чем вождение автомобиля в городском уличном движении или наблюдение за хорошим футбольным матчем. Кроме того, после сексуальной деятельности частота сердечных сокращений быстро уменьшается. (Для тех, кто находится на грани сердечного приступа, страстный секс может послужить причиной этого приступа. В этом случае рекомендуется пассивный секс.)

Любовь является великим естественным противоядием для стрессов. Особенно вредным является эмоциональный стресс, наносящий непрерывный ущерб каждой клетке тела. Жизнь в нашем урбанизированном обществе подвергает нас воздействию все возрастающих доз этого мощного яда.

Стресс непосредственно вызывает такие сердечно-сосудистые заболевания, как артериосклероз и гипертония. Любовь восстанавливает нарушенные хи-

мические процессы тела путем активирования гормональных центров для защиты физического тела и путем гармонизации наших умственных и духовных способностей.

При частой эякуляции преимущества секса начинают уменьшаться, уменьшается жизнестойкость организма. Человек, который много занимается сексом, теряет запас жизненных сил. Его зрение начинает ослабевать, волосы выпадают. Он раньше времени стареет. Физический ущерб, вызванный извержением сексуальной эссенции из тела, смягчается только в тех парах или отдельных личностях, которые создали и сохранили большую эмоциональную и духовную любовь.

За годы совместной жизни пары, которые последовательно находились друг с другом в глубокой гармонии, сохранили, естественно, часть своей сексуальной эссенции. Исследования страховых компаний установили: супружеские пары живут дольше, чем одинокие люди. Вдвоем люди часто лучше переносят жизненные стрессы, чем в одиночку. У них достигается лучшее равновесие энергий *Инь* и *Ян*. Сам половой акт самопроизвольно преобразует жизненные *цзин* и *ци* любовников в высший разум. Даосские методы совершенствования сексуальной энергии являются мощным средством для тех, кто следует этим

«путем любви», но делают еще один дальнейший шаг путем максимизации преимуществ секса для здоровья и индивидуального роста.

В Чикаго группа пожилых людей разбивалась на пары для ритуального практикования секса с целью сохранения жизненных сил. Эта группа, называющая себя «Сексуальные пожилые граждане», является бессознательным наследником многих аналогичных сообществ, пышным цветом расцветавших на Востоке в течение тысячелетий и практиковавших даосские методы совершенствования энергии *ци*.

С возрастом все системы человеческого тела становятся менее эффективными. Среди них и гормональная система, которая регулирует важные электромагнитные реакции. Если гормональные выделения отклоняются от оптимального уровня, тело неизбежно слабеет.

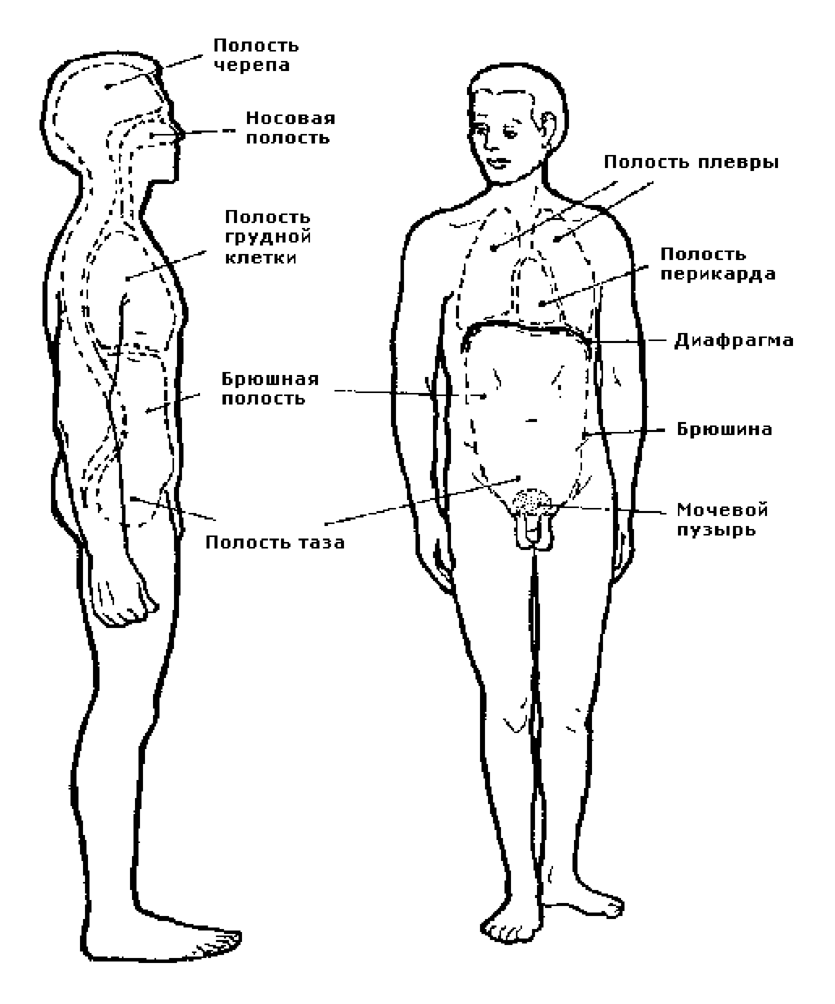
Соотношения между гормонами, сексуальностью и возрастом пока полностью не объяснены. Однако многие исследователи, относящиеся к авангарду медицинской науки, чувствуют, что гормоны, управляющие ростом и сексуальным развитием, играют решающую роль при старении. Эти гормоны производятся в гипофизе, щитовидной железе и в половых железах.

Яички выполняют двойную функцию: кроме того, что они являются фабрикой спермы, они производят

мужские гормоны, среди которых и тестостерон. Клетки Сертоли в яичках производят другой гормон, ингибин. Если этот гормон не выходит при эякуляции, то он попадает в поток крови и разносится по всему телу.

Многие факты свидетельствуют о наличии связи между гармоничной сексуальной активностью и замедлением старения. Секс в состоянии любви стимулирует выделение гормонов высокого качества. Присутствие этих гормонов в крови замедляет, по-видимому, процесс старения. При использовании даосских методов совершенствования сексуальной энергии человек производит необычно сильнодействующие гормоны, потому что он фокусирует свою энергию непосредственно в эндокринных железах, стимулируя их к более высокому уровню активности. Поскольку гормональная энергия постоянно циркулирует внутри тела, а не выбрасывается с эякуляцией, студенты, успешно осваивающие даосские методы любви, обнаруживают, что с возрастом количество энергии в них даже увеличивается.

Диаграмма 9
Полости тела



Сексуальное гунфу наполняет полость черепа энергией *ци*. Она переполняет его и начинает на-

полнять жизненной силой другие полости тела, замедляя процесс старения и увеличивая невосприимчивость тела к болезням

Эта увеличенная циркуляция сексуальной энергии перераспределяет также энергию *ци* в пределах системы накопления энергии тела. По мере того как мы становимся старше и наши жизненные силы истощаются, полости нашего тела увеличиваются в размерах и в значительной степени заполняются жиром и различного рода отходами, которые ускоряют процесс старения и ухудшают качество наших последних лет жизни. Даосские методы гонят сексуальную энергию из яичек вверх и заполняют энергией *цзин* позвоночную и черепную полости. Когда эти полости заполняются, начинают наполняться полости груди и живота, что восстанавливает жизненные силы.

Эти резервуары энергии *ци* внутри тела являются источником сырья, используемого в методе древних даосов, известном как «внутренняя алхимия», для того, чтобы сделать тело практически непроницаемым для болезней. Этот процесс получения «Эликсира бессмертия» или «Пилюли бессмертия» может быть описан в биологических терминах как запасание жизненных сил тела с последующим их возвратом к своему источнику. *Ци* перемещается из этих резерву-

аров в полостях тела в глубочайшие центры в мозге и в костях. Процесс упаковки *ци* в костный мозг хорошо известен наиболее продвинутым учителям тайцзи-цюань и других внутренних боевых искусств. Они знают, что мышечная сила не может сопротивляться процессу старения, но кости могут жить тысячи лет. Эта практика, которую я описываю в одной из моих книг «Цигун „Железная рубашка“», основывается на сохранении энергии спермы.

Недавние научные исследования показали важность костного мозга для производства сражающихся с болезнями лейкоцитов. Эти ученые догонят, в конце концов, древних даосских учителей и полностью выяснят связи между здоровым сексом, гормонами, костным мозгом и предотвращением болезней и старения.

Смерть и секс в природе

> *«...Когда живой организм, будь то растение или животное, достигает своей цели, заключающейся в появлении нового семени, он разрушается».*
>
> ***Шволлер де Любиц, «Храм в человеке»***

Природа увековечивает свои создания посредством секса. В мужском семени она концентриру-

ет существенные элементы родителя. Тема самопожертвования родителей ради потомков повторяется во всех формах жизни, от амебы до моржа, от богомола до орхидеи. Роль смерти в процессе получения потомства можно легко проследить на примере короткой жизни бабочки-императора. В поисках своей самки эта большая бабочка пролетает много миль: «Известный принцип борьбы за жизнь здесь выступает в виде борьбы за право дать жизнь, за право умереть. Хотя в поисках самки они могут прожить три дня, они погибают сразу же, как только оплодотворение будет завершено» (Карлос Суарес, «Тайна происхождения жизни», 1978).

Растения также подчиняются этим законам. После того как растение даст семя или принесет плоды, оно входит в состояние покоя. Садовники знают, что если помешать растениям давать семена, то они переживают своих ранее родившихся собратьев. Большинство фруктовых деревьев не дают плодов от пяти до десяти лет. За это время они направляют все свои биологические силы на рост и на укрепление древесных тканей.

В более поздние периоды жизни растения разделяют свои жизненные силы между воспроизведением и поддержанием своих тканей. Когда они становятся старше, они всю свою оставшуюся энергию направля-

ют на выживание: они изымают энергию из сексуальной сферы и больше не плодоносят.

Просто не растрачивая свое семя, многие насекомые-самцы могут многократно увеличивать срок своей жизни. Можно возразить, что половая жизнь насекомых не имеет никакого отношения к нашей сексуальной жизни. Но ведь насекомые превзошли всех в отношении своей сексуальной изобретательности и эффективности. Они составляют более чем половину всего живого веса на земле. Они далеко превзошли эротическое разнообразие человека. По сравнению с сексом насекомых взгляды маркиза де Сада, святого Антония и Дэвида Боуи кажутся мыслями юных бойскаутов, впервые знакомящихся с тайнами секса.

Насекомые плетут паутину материальной жизни с особой интенсивностью. Их право и возможности давать свое определение жизни провозглашается их числом, огромными сроками их существования и широтой мест распространения, разнообразием одеяний и обычаев. Марксистско-социалистическое обожествление государства есть не что иное, как жалкая пародия на их безжалостный гений коллективной организации. Вместо того чтобы ослабить их, ядерная война даст им редкую возможность создать новые организмы и обилие новых форм жизни.

Во всех формах жизни воспроизводящие функ-

ции требуют расходования существенных энергий. В борьбе за свою новую жизнь потомки потребляют запасы питательных веществ, накопленных родителями. Жизненно важные органы испытывают наибольшее истощение, поскольку они содержат наибольшие концентрации питательных веществ. У людей жертвование женским телом ради рождения ребенка является неизбежным. Мужчина также хотя бы раз должен отдать потенцию своего семени, чтобы оплодотворить женскую яйцеклетку.

Природа оправдывает это самопожертвование, поскольку оно исполняет свою задачу размножения жизни. Она предполагает, что старое должно освобождать путь молодому. Но среди всех созданий природы только человек имеет силу воли, чтобы противостоять Матери Природе. «Ни расстояние, ни трудности путешествия, ни опасность сближения не могут противостоять инстинкту (в царстве животных). У людей, которые иногда могут иметь силы избежать исполнения сексуальных заповедей, неподчинение им может иметь счастливый результат. Воздержанность человека может играть роль преобразователя, который переводит неиспользованную сексуальную энергию в интеллектуальную или социальную энергию. Среди животных подобное преобразование физиологических ценностей является невозможным» (Карлос Суарес,

«Тайна происхождения жизни», 1978).

Имеются все возможности для преобразования наших инстинктивных и существенно животных сексуальных энергий во что-то более высокое, что делает нас человеком и, потенциально, чем-то божественным. Неудача в направлении нашей сексуальной энергии вверх является неудачей в реализации нашего глубочайшего человеческого потенциала. Вот почему бессознательный секс с извержением мужского семени является некоторым родом «минисмерти», так часто наблюдаемым в царствах животных и растений. От двухсот до пятисот миллионов сперматозоидов погибают при одной эякуляции. Расход тонких энергий является еще большим, чем это можно судить по этим огромным числам.

Если эта потеря семени приводит к любому виду возрождения в мужчине или в женщине, давая новую жизнь, то эта потеря или смерть находится в гармонии с природой. Но без преобразования этих мини-смертей в совместное использование энергий, в любовь, в рождение ребенка или в высшую осознанность некоторого рода этот половой акт становится чистым убийством энергии потенциальной жизни, запасенной в семени. В этом, вероятно, состоит связь между сексом и насилием. Те, кто настроен радикально против абортов и контрацепции, могли бы также

начать свою кампанию против мужчин, которые бесцельно убивают свои потенциальные жизненные силы путем эякуляции.

Хотя даосы не имеют понятия греха, они могли бы сказать, что человек опустился до своего нынешнего ослабленного физического состояния большей частью потому, что он безрассудно расточал свои сексуальные энергии на протяжении нескольких последних тысячелетий. Китайские легенды рассказывают о золотом веке, когда все люди жили в гармонии с природой и совершали преобразование своего семени так же просто, как мы с вами дышим сегодня. Правда это или нет – не имеет значения: зерном истины в этих историях является то, что человек способен на много более высокое существование, чем то, которое он в настоящее время приемлет. Эта история удивительно напоминает историю впадения в немилость Адама и Евы после того, как они отведали запретных плодов сексуальной любви. В этом смысле целью даосского совершенствования сексуальной энергии является восстановление утерянного рая, который все еще существует в своем первоначальном виде внутри каждого мужчины и каждой женщины.

Основной функцией секса в природе является создание новой жизни и увековечивание вида. Но в наше время человечество было достаточно плодови-

тым и размножило себя до пределов перенаселения со всеми сопутствующими ему экологическими ужасами. Неправильное употребление сексуальных сил на беспорядочное произведение потомства привело человечество к глобальному кризису. Оно увеличило опасность войны, которая может привести к вымиранию человека как вида.

В отличие от некоторых насекомых и высших обезьян все животные вступают в половую связь только в целях воспроизводства потомства. Самка принимает самца только в определенные брачные периоды, что в целом составляет малую часть жизни животных. Ясно, что сексуальность для человека имеет не то значение, что она имеет для животных, и критичным является то, что мужчина и женщина стали образованными настолько, что секс может влиять на их собственную эволюцию и, таким образом, на равновесие всей природы.

Глава 4. Сексуальная экономика

«Мужчина не может жить без женщины, а женщина не может жить без мужчины. Если вы рассматриваете половой акт как изолированное действие, то утрачивается долголетие и возникают все болезни».
«Рецепты изготовления Бесценного Золота», Сунь Сымяо, врач, который прожил 101 год

Каждый человек рождается с определенным количеством ценной жизненной энергии *ци*. Некоторые начинают с большего количества, чем другие, но давайте для простоты предположим, что средний человек рождается с количеством жизненной энергии, сравнимой с одним миллионом долларов. На протяжении жизни этот эквивалентный миллиону долларов запас жизненных сил растрачивается. Некоторые люди растрачивают его мудро и отлично живут и в восемьдесят, и в девяносто лет. Когда вы молоды, вы тратите этот запас быстрее, потому что вам кажется, что вы никогда не сможете исчерпать такое огромное количество энергии.

Многие люди в нашем потребительском обществе тратят больше денег, чем зарабатывают. Они залезают в большие долги, предполагая, что в дальнейшем

они заработают достаточно, чтобы вернуть их. Если им это не удается, они сталкиваются с банкротством или с исправительным периодом убогой жизни. Благодаря этим дурным привычкам то же самое происходит и с жизненной энергией, только наказанием является потеря интереса к жизни, болезни и смерть.

Предположим, что некто зарабатывает дополнительные 100 единиц жизненных сил ежедневно посредством дыхания, еды и отдыха. И все же он может тратить в день 125 единиц этих сил из-за плохой диеты, курения, обжорства, переутомления, беспокойства, слабости организма, злоупотребления наркотиками и частых потерь жизненной семенной жидкости. Чтобы расходовать лишние 25 единиц он должен все время заимствовать жизненные силы у мозга и других органов. Это воровство жизненной энергии из своего собственного запаса в миллион долларов существенно ухудшает умственное и физическое здоровье и ведет к преждевременному старению.

Сохранение сексуальной энергии является практическим способом зарабатывать 125 единиц и расходовать 100 или меньше единиц жизненных сил. Это является вкладом в физический, умственный и духовный рост человека. Дисбаланс в экономике сил конкретного человека может быть исправлен путем уменьшения чрезвычайно бесполезных трат на эяку-

ляцию. Тогда «прибыль» в 25 единиц жизненных сил получается за счет преобразования сохраненной семенной жидкости в высшую умственную и духовную энергию. Устранение других вредных привычек уменьшит потери и увеличит выгоду, но ни один отдельный фактор нашей жизни не имеет такого значения, как сексуальная энергия.

Если вы тяжело работаете весь день, вы уже использовали много энергии. Если вы потом выпьете, съедите тяжелый обед, а позже будете заниматься сексом, в котором будете извергать жизненную семенную жидкость, то вы преждевременно потратите свои жизненные запасы. Некоторые люди скажут, что они хорошо провели день и не могут себе вообразить ничего лучшего в жизни, на что можно было бы тратить свою энергию. Если вы будете продолжать перерасходовать свои ресурсы, то однажды утром вы проснетесь разочарованным в жизни, больным артритом или раком или, возможно, вообще не проснетесь. Вы преждевременно исчерпали свой жизненный капитал и, возможно, должны будете умереть в возрасте, когда это вам будет казаться «несправедливым», или, что еще хуже, будете страдать все ваши последние годы жизни от существенного снижения творческих способностей и физических возможностей.

Я являюсь даосом, живущим в двадцатом веке в районе Нью-Йорка чрезвычайно нагруженном жизнью. У меня есть жена и чрезмерно энергичный ребенок. Я работаю за компьютером, вожу автомобиль по городским улицам, имею дело с обучением сотен студентов и очень много разъезжаю по Соединенным Штатам. Я знаю, что возможно вести богатую и плодотворную жизнь, не исчерпывая самого себя, и наблюдаю своих студентов, живущих так же. Чем в большей степени вы совершенствуете в своей ежедневной практике энергию *ци*, тем легче становится восполнять потраченную энергию и даже запасать ее впрок.

Конечно, если вы выберете более простой образ жизни, вы можете прогрессировать более быстро. Вот почему многие даосы предпочитают жить в спокойных горах. Но вы можете жить теми же самыми даосскими принципами где угодно. Если вы знаете, как жить со вселенной, она является достаточно щедрой. Сексуальная энергия является одним из наиболее благодатных даров, данных нам природой, и все же большинство людей выбрасывают ее, не понимая всего значения этого сокровища.

По мере того как американцы начинают осознавать важность своего личного здоровья, они ищут перемен в своем образе жизни. Многие люди сейчас осозна-

ют, что они жили разрушительно. К счастью, их сознательность выросла прежде, чем это стало слишком поздно. Занимаются ли они бегом трусцой или берут уроки танцев, они желают начать программу сохранения жизненной энергии. Сначала они должны уплатить проценты за те количества жизненной энергии, которые уже перерасходовали их ум и тело. Спустя некоторое время, когда они начнут производить и сохранять больше энергии, они смогут выплачивать как проценты, так и основную сумму. С этого времени они могут встать на путь преобразования своей энергии ци в ее первоначальную форму.

Пусть ваши ожидания будут реалистичными. Вы, возможно, растратили большее количество жизненных сил, чем то, которым вы могли бы обойтись. Для восстановления их требуются концентрация и терпение. Вы можете потратить 100000 долларов за час, но вам может потребоваться год, чтобы снова заработать их. Серьезная физическая или психическая травма, интенсивное использование наркотиков и частая эякуляция – все это влечет за собой огромные избыточные затраты. Многие молодые люди имеют, кажется, неограниченные запасы энергии. Но эти молодые люди забавляются с источниками жизни, как если бы они были на диком кутеже.

Многие более пожилые люди, которые, как кажет-

ся, находятся в добром здравии, нетвердой походкой бредут к грани срыва. Только привычное самообладание и воля позволяют им продолжать функционировать. Когда они проходят проверку своего здоровья – часто побуждаемые бессознательным пониманием своего состояния, – врач может потребовать немедленного прекращения чрезмерных усилий. Часто эти люди сваливаются от болезни в первые же дни своего вынужденного отдыха, потому что непрочная нить силы воли, которая поддерживала их, обрывается. Друзья скажут: «Я не могу поверить этому. Еще вчера он казался здоровым как бык». Если вы научитесь сохранять в равновесии свои счета в сексуальной экономике, то вы сделаете наиболее благоразумный шаг в своей жизни, направленный на избежание подобного сценария своей жизни.

Неистовство юношеского сексуального разочарования

Один из вопросов, который меня интересует, – это разочарование молодежи в нашем обществе. При современном качестве их мыслей и действий цивилизация может потерпеть тяжкие испытания или вообще погибнуть. Большинство юношей больше интересуются сексом, чем каким-либо другим предметом. Это

естественно, потому что их тела все время работают, производя миллиарды сперматозоидов. Женщины не могут и вообразить себе, что это за интенсивное переживание, потому что их энергетический цикл распределен во времени более равномерно согласно месячному менструальному циклу.

Это накопление мужской энергии является естественным проявлением универсальной энергии *Ян*. Появление на этой стадии традиционной романтической любви является естественным. Если этот процесс распространения энергии *Ян* находит отзывчивый женский организм, питающий ее, то между ними начинает созревать любовь и постепенно пробуждается их духовная эволюция. Проблема одержимости сексом возникает в материальном обществе, в котором значение физического секса ставится так высоко, что люди остаются незрелыми всю свою жизнь, стараясь поддержать идею «сильного» секса, который изматывает их и в конечном счете блокирует их эволюцию, стимулируя их на интенсивную потерю их семени.

Чем в большей степени юноша старается «ухватить» удовольствие, тем больше оно ускользает от него. В своем разочаровании многие ищут удовольствий со все возрастающим неистовством, что приводит к частой мастурбации и промискуитету – неупоря-

доченным половым отношениям. Чем чаще они изливают наружу свое жизненное семя, тем более пустыми они постепенно становятся, несмотря на временное ощущение блаженства, вызванное прохождением жизненных сил через их половые органы. Неограниченное сексуальное неистовство может разрушить хрупкую индивидуальность юноши и переплавить ее в ум толпы, формируемый индустрией секса ради прибыли и различными массовыми шоу, эксплуатирующими секс. Высшая жизненная энергия, которая должна питать истинные центры юноши, служит вместо этого для смазки пустых фантазий его похотливой постели. Потом он остается ни с чем. Если этот эксцесс вовремя не исправить, он приведет к духовной катастрофе. Этот тип юношей может иметь трудности в своих отношениях с женщинами, и это, в конце концов, создаст вакуум в их понимании самих себя и женского полюса их собственной мужской энергии.

По этой причине молодежь имеет склонность к фанатизму – политическому, религиозному или другому. Красные бригады Мао – это только одна ветвь фашизма, пропагандирующая царствование своего тирана. Быстрое увеличение количества различных культов в Соединенных Штатах в существенной степени свидетельствует о том, что молодежь не в состоянии заполнить пустоту в своих жизнях становящимися стан-

дартными физическими удовольствиями. Если хрупкая связь со вновь образовавшейся взрослой личностью ослабляется или обрывается из-за недостатка любви или социального воспитания, то юноше остаются лишь групповые действия, направленные на то, чтобы сделать его жизнь ближе к жизни животного. Групповой ум обеспечивает заполнение его пустых полостей. Поскольку Природа не любит пустоты, их собственная пустота презирает саму себя.

Эти замечания относятся также и к взрослым членам этого одержимого сексом общества; многие из них отчаянно ищут свою собственную естественную индивидуальность, если они только знают, что это такое. Правильное понимание функций сексуальной любви в их личной эволюции дает очень много для исправления этих эксцессов. Знание методов совершенствования энергий *ци* всех типов и, особенно, сексуальной энергии является наиболее непосредственным решением. Молодежь никогда не отбросит свои сексуальные желания, но нетрудно понять, что многие из них были бы заинтересованы в улучшении своего секса, если бы знали как это сделать.

Секс и большой спорт

В среде профессиональных спортивных трене-

ров бытует широко распространенное мнение, что спортсмен, который занимается любовью в ночь перед важным соревнованием, теряет свои соревновательные возможности. Эта тема противоречива, а обзор существующих по данному вопросу мнений не приводит ни к чему. Клайв Девис, редактор журнала «Journal Of Sex Research», изучал влияние секса перед соревнованиями на их результаты и пришел к выводу: «Вы сможете найти анекдотические статьи в поддержку любой из позиций, но вы, безусловно, не сможете поддержать ни одну из сторон медицинскими фактами».

Самые титулованные бойцы наиболее громогласны в утверждении того, что они не могут нарушать естественные законы, не платя за это суровую дань. Кэн Нортон публично утверждал, что он отказывался от секса в течение восьми недель перед его первым матчем с Али и воздерживался от секса в течение такого же времени и перед всеми последующими боями с Али. «Пару раз из моих десяти или одиннадцати боев, когда я не воздерживался от секса, я думал, что он убьет меня». Нортон сказал, что он считает, что «девять из десяти» боксеров воздерживаются от секса во время подготовки к схватке. Джо Фрезер, который также встречался с Али, имеет очень твердое мнение по поводу разрушающего влияния секса с эякуляци-

ей: «Если вы пачкаете постель и все остальное перед боем, то у вас не остается совершенно никаких резервов энергии».

Ходят слухи, что великий Мухаммед Али соблюдал строгое сексуальное воздержание чуть ли не целый год перед своими схватками. Он не сообщал это для печати, потому что держал в секрете свои методы тренировок.

Даосский подход к сексу устраняет дилемму, с которой сталкивается спортсмен, который вынужден выбирать между своей спортивной формой и своей женщиной. Спортсмен может иметь лучшее из обоих миров, если он будет знать секреты сохранения и преобразования сексуальной энергии. Даосская любовь дает существенное увеличение запасов располагаемой энергии, поскольку мужчина не только сохраняет силу своего чрезвычайно потентного семени, но и приобретает одинаково ценную энергию земли (*Инь*) от своей любимой. Любой атлет, который справляется со страстным желанием извергать свою жизненную силу, сделает шаг в долговременном жизненном процессе, направленном на овладение собой и выбранным видом спорта. Он может проснуться после ночи экстатической любви с ощущением светлого сердца и наполненности энергией, с полностью заряженными батареями. Эти ощущения полностью отличаются

от того приятного истощения, которое сопровождает секс с эякуляцией.

Некоторые спортсмены утверждают, что эякуляторный секс в ночь перед соревнованиями благоприятно влияет на их результаты. Причина этого довольно проста – в спортсмене накопилось слишком много нервной энергии и занятия любовью расслабляют его. Его избыточная энергия препятствует проявлению его возможностей, а эякуляция снимает это напряжение. Это улучшает его координацию и внимание на весь последующий день и, таким образом, помогает ему выигрывать. Это всецело соответствует даосским представлениям о роли занятий любовью в гармонизации ума, тела и духа. Огромные количества необработанной энергии *ци* в физическом теле являются бесполезными до тех пор, пока они гармонично не соединятся с умом и духом.

Профессор университета в штате Нью-Мексико Марк Аншел проводил обширные исследования на тему «секс и спорт». Он установил, что многие тренеры вполне осознанно создавали в атлете сексуальное разочарование в надежде, что он направит свою напористость против соперника. «Не все люди реагируют на разочарование одинаковым образом, – указывает Аншел. – Предотвращая сексуальную активность, эти тренеры (или сами спортсмены; Гуилермо

Вилас, аргентинский теннисный профессионал, однажды целый год оставался безбрачным с целью улучшения своей игры) могут, на самом деле, вызвать такие отрицательные проявления личности, как агрессивность или чувство разобщенности».

Даосы с древних времен использовали секс для исцеления физических, эмоциональных и умственных неуравновешенностей, а эта практика во многом соответствует задаче помощи спортсменам сохранить свою наилучшую спортивную форму. Даосы преуспели также и в боевых искусствах и знали, что секрет победы над противником состоит из комбинации физических тренировок с достижением высшей степени самоосознанности. По этой причине они совершенствовали свою энергию *ци* и выступали против потерь своей семенной жидкости в женщине. Эта даосская практика «сексуального гунфу» держалась знатоками боевых искусств в строжайшем секрете, чтобы их противники не могли узнать ее и стать сильнее. Современные спортсмены могут сегодня получать то же удовлетворение, которое получали и даосские фехтовальщики, и практикующие тайцзи-цюань в течение сотен лет, – полная свобода любви без потери соревновательных способностей.

Секс, совершенное поведение и брак

Тема брака слишком обширна, чтобы она могла быть обобщена какими-либо фиксированными правилами. Брак может подходить одним мужчинам и не подходить другим. Один мужчина может вступить в брак и быть счастливым всю жизнь, а для его брата это будет мучением. В Дао ничто не делается насильно; ищется согласие с природой, а из него уже вытекает постоянное равновесие энергий *Инь* и *Ян*.

Даосские мудрецы никогда не утверждали, что безбрачный мужчина является более высоким или более чистым, чем мужчина, состоящий в браке. И тот и другой имеет одинаковые возможности приспособить ежедневную практику совершенствования своей энергии *ци* к жизненной ситуации и, таким образом, достигнуть единения с Дао. Если бы все мужчины с духовными наклонностями должны были оставаться безбрачными, общество могло бы пострадать от низкого качества родительских способностей, передаваемых детям, что привело бы в результате к дисгармонии в мире.

Практически говоря, брак, особенно при наличии детей, потребляет огромное количество времени и энергии, и в него не следует вступать по легкомыслию

или по неразумным причинам. К неразумным причинам можно отнести внешнее культурное давление или удовлетворение желаний кого-либо другого, например родителей.

Решение должно быть свободным и исходить от вас, иначе позже вы столкнетесь с неприятностями, являющимися следствием вашего выбора. Многие мужчины женятся, потому что страдают от эмоциональных стрессов и надеются, что женщина предложит им эмоциональную безопасность. Эта эмоциональная неуверенность часто может быть связанной с неуверенностью в мужской сексуальной роли. Таким образом, если вы еще не вступили в брак, то я предлагаю вам до принятия подобного решения освоить методы совершенствования сексуальной энергии, изложенные в этой книге, и, если возможно, изучить медитацию плавления пяти элементов для уравновешивания эмоциональной энергии (описание смотрите в главе 18).

Даже это не является чудесным исцелением эмоциональной неуверенности за одну ночь. Если вы десятилетиями испытывали неуверенность и неуверенно действовали, то для изменений потребуется время. Непрерывно совершенствуйте и уравновешивайте ваши внутренние энергии, и вы будете удивлены тому, как ваши эмоции начнут терять власть над ва-

ми и будут замещены непрерывным ощущением внутренней согласованности. Вам не нужно будет искать эмоционального понимания у женщины, что является ловушкой зависимости, в которую попадают многие мужчины. Когда вы понимаете, что источником ваших эмоций является движение энергии *ци* в вашем теле, вы будете в состоянии сохранить внутреннее равновесие и поможете своей любимой достичь того же самого.

Раз вы свободны от сексуального и эмоционального принуждения, вы станете совершенно новым человеком в своих отношениях с женщинами. В идеале, прежде чем иметь детей с женщиной, вы должны знать ее несколько лет. Это позволит вам обоим сначала изучить ритмы тонких энергий в ваших взаимоотношениях, а уж затем сфокусировать свое внимание на производстве потомства. Если к тому времени вы будете практиковать парное совершенствование на высоком уровне, то те крепкие узы, которые будут объединять вас, проведут вас через неизбежные трудности вашего совместного пути.

У многих американских мужчин сексуальное развитие, на самом деле, остается на младенческом уровне. Секс часто является не чем иным, как расширением процесса питания. Это приводит к стремлению воспринимать любовь как бы извне и к детским тре-

бованиям определенности постоянного вознаграждения. Это приводит к зависимости от ревности, которая разрушает столь многие семьи. Люди проводят многие годы в наблюдениях, предназначенных для того, чтобы понять, что их любят: на этом пути они уничтожают даже малейшую возможность того, что они ищут. Этот тип разрушающего секса заключается в постоянном оглядывании по сторонам с целью приобретения уверенности в себе. Эта неуверенность в себе может порождать неосознаваемые нами негативные эмоции, такие, как ревность или комплекс вины, а также такие действия, которые сознательно нарушают нашу собственную целостность, например нарушение супружеской верности. Человек перестает жить настоящим моментом, созидание прекращается, и жизнь становится рабским повторением вожделения, прерываемым длительными периодами скуки.

Нетрудно наблюдать, что спустя некоторое время жизнь многих пар кажется тоскливой, утратившей новизну, однообразной и нерентабельной. Одной из причин этого является то, что, когда они находятся в объятиях, намереваясь заниматься любовью, мужчина извергает свое семя и, таким образом, выделяет свою жизненность и истощает свой заряд *Ян*. Природа является изобильной и всепрощающей, но через несколько лет эякуляций возникают изменения,

проявляющиеся в ослаблении сексуального желания. Пока пара не придет к самопроизвольному желанию преобразовывать свою жизненную энергию в высшую любовь – процесс достижения духовной гармонии, уравновешивающей ежедневные потери жизненной энергии, – взаимоотношения будут находиться в постоянной опасности превращения в призрак самих себя в молодости.

Энергия, которая может стать искренней радостью, конвульсивно выбрасывается из тела во время эякуляции. Это происходит при каждой эякуляции. Со временем в мужчине может возникнуть чувство безразличия или ненависти к своей сексуальной партнерше, потому что он бессознательно понимает, что, когда он прикасается к ней, он теряет те высшие энергии, которые могли бы сделать его истинно счастливым человеком. Это приводит к глубокому кризису, потому что в течение многих лет занятий любовью и совместной жизни возникают крепкие эмоциональные связи. На укрепление этих связей ушло много его сексуальной энергии, и он не может понять, как эти связи могут существовать, когда он, в то же время, испытывает скуку, обиду и утомление.

Это уменьшение сексуального желания между постоянными партнерами во многом обусловлено истощением потенциала или сексуально-«электрическо-

го» напряжения. Вы можете увеличить притяжение путем обмена местами положительного и отрицательного полюсов «батареи» мужчина-женщина. Некоторые пары временно достигают этого эффекта, проводя отдельно отпуск или располагаясь на сон на разных кроватях, или они находят другие способы естественного поддержания равновесия энергий, например в виде внешней дружбы или общественной деятельности. Если потенциал восстановлен, то ток жизни течет между любовниками еще более быстро и энергично. Парное совершенствование позволяет паре оставаться вместе и сохранять потенциал своих взаимоотношений полностью «заряженным».

Парное совершенствование предназначено для того, чтобы способствовать счастью пары и чтобы учить партнеров находить неистощимое наслаждение друг в друге. Не существует никаких естественных причин для старения любви. Практика сохранения сексуальной энергии и обмена сексуальными энергиями без потерь семени поможет устранить основную причину промискуитета: неполное удовлетворение своим любовником.

Это может также смягчить обычные проблемы брака: нехватку энергии на все дела. При том стрессе, в котором работают оба родителя, и при попытках отца участвовать в воспитании ребенка многие пары про-

сто сгорают. У них никогда не хватает времени, чтобы заниматься любовью; если один из них возбуждается, то другой слишком устал или спит. Используя даосские секреты любви, и муж, и жена найдут сексуальное омоложение и бесконечное удивительное путешествие в тонкие области обмена энергиями *ци*. Они могут вернуться к рутине ежедневной работы с новой энергией и светом в сердце; когда ваша *ци* заполняет все тело и бежит по всем вашим каналам, самые обыкновенные вещи снова становятся интересными. Ваша *ци* является тем цементом, который скрепляет вместе ваше тело, ваш ум и ваш дух; пока они не будут полностью интегрированными друг с другом, вы не будете чувствовать себя совершенным.

Дао учит, что внутри каждого человеческого существа заключены бесконечное удовольствие и неограниченный потенциал. От пагубной привычки к сексу как к эмоциональной пище можно полностью избавиться изнутри мужского тела путем совершенствования энергии *ци*. Человек вырастает до оценки этого факта, сохраняя семенную жидкость и преобразуя ее в высший центр сердца. Он ощущает полноту жизни еще долго после прекращения любовной игры, он ощущает изысканность чувств, которые много выше временного чувственного стимулирования, и непрерывное единение этих чувств с любимой.

Мужчина, который прилежно изучает Дао, узнает, что источник всех эмоций, а также источник очарования женщины также находятся внутри него самого. Но тогда появляются трудности, и первым возникает вопрос: «Что означает мое поведение по отношению к ней?» Этот вопрос может возникать в вашем браке на любой стадии духовного развития или эмоциональной зрелости.

Наивысшим поступком, который может совершить даос, является соединение *Инь* и *Ян* вселенной. На самом деле, *Инь* и *Ян* всегда соединены, потому что они являются двумя полюсами одного и того же тонкого энергетического поля. Таким образом, совершенным поведением даоса является сознательная реализация этого единения в своей жизни и усиление посредством этого осознания как самого себя (одиночное совершенствование), так и своей любимой (парное совершенствование). Когда уровень совершенствования *ци* и *цзин-ци* достигает очень высокого уровня и сочетается с совершенствованием *шэнь*, или духа, то эта осознанность распространяется даже до более широких полей и может быть уподоблена христианской вселенской любви или буддийскому чувству сострадания ко всему живому.

Разница в том, что даос культивирует это вселенское чувство внутри своего тела, поэтому оно остает-

ся вполне реальным ощущением поля его энергии *ци*. Это гарантирует, что оно не превращается в абстрактную и теологическую идею любви, под которую человек старается подогнать свое поведение. Это невозможно, потому что ни одно целостное человеческое существо с интегрированными телом, умом и духом не может втиснуть себя в эти тесные башмаки абстрактной идеи, даже такой благородной, как любовь.

Даосы Китая обычно совершенствовали себя в парах или в малых группах, будь то два друга, учитель и ученик, мужчина и женщина или небольшая община адептов. Там было много различных подходов, используемых этими различными группами; одни были строго безбрачными, другие были благоприятными для парного совершенствования между мужчиной и женщиной. Я уверен, что вследствие сильного увлечения сексом в Америке и свободы от социальных ограничений основным путем роста среди пар станет метод парного совершенствования. Американцы горды идеей, что они могут делать все, что захотят, и им не нравится, когда священники и гуру говорят им, что их любовь к сексу является грязной, греховной или препятствующей им на пути к просветлению. Пусть же они наслаждаются сексом и берут от него все лучшее. Секс является частью Дао, и брак будет особенно благотворным для них, если они будут правильно исполь-

зовать сексуальную энергию.

Некоторые мужчины и женщины выберут любовь вне брака, и если они совершенствуют гармоничное равновесие энергий *Инь* и *Ян*, их союз будет столь же целостным, как и тот, что скреплен официальными печатями. Несколько слов о преимуществе длительных отношений. Для того чтобы полностью развить энергию *ци* до наивысшего уровня *шэнь*, могут потребоваться десятилетия. Несколько лет, вероятно, уйдет на то, чтобы оценить те тонкие энергии, которые может производить ваша женщина и предоставлять вам для вашего собственного их совершенствования. Говорят, что семь лет уходит на то, чтобы узнать ритмы женского тела, семь лет на то, чтобы изучить ее ум, и семь лет на то, чтобы понять ее дух. Не будьте неразборчивым глупцом, который никогда не является достаточно терпеливым, чтобы изучить истинные глубины Дао.

Моральное воздействие потерь семенной жидкости

Имеются различные тенденции, в соответствии с которыми сила и слабость распространяют себя. Слабость становится еще слабее, сила стремится сделать себя еще более сильной. Даосское совершен-

ствование помогает обуздать разрушительные тенденции, которые ведут к распространению слабости. Даос хранит энергию, запасенную в его жизненном семени, как сокровище. Жизненная сила даоса упорно сопротивляется любым злоупотреблениям тела и характера.

Потери, вызванные эякуляцией, не ограничиваются физической сферой. Они существенно влияют на умственную и эмоциональную сферы. Гормональное соответствие непосредственно влияет на личность и на способность творчески мыслить. Ум страдает от потерь тестостерона, гормона, который содержится в яичках и который теряется при семяизвержении.

Китайская медицина уже давно заметила, что наиболее злостные преступления совершаются вскоре после потери семенной жидкости. Решимость к этому возникает при упадке после эякуляции. Человек легче осмеливается пойти на преступление и действует при этом более жестоко. Это одна из причин того, что после изнасилования может следовать убийство или увечье.

Таким образом, вот то, что может быть правильно названо моральным влиянием совершенствования сексуальной эссенции, или *цзин-ци*. Огонь *Ян* внутри семени сжигает все внутренние яды в тот самый момент, когда оно производит эту поддерживающую

жизнь субстанцию. Тот, кто сохраняет свое семя, все больше и больше уважает все формы жизни.

Каждый испытывает дискомфорт, наблюдая, как кто-то плохо обращается со своим ребенком на людях, или ощущая долгий пристальный взгляд какого-то проходимца. Гнев или отчаяние других изливается в действительности и на нас и влияет на нас, хотим мы того или нет. Подобным же образом, каждая наша мысль и каждый наш поступок далеко распространяются, воздействуя на других.

Мужчина, который совершенствует свою тонкую энергию, ощущает со временем в своем теле, что все живые существа являются частью единой жизни. Он и его любимая текут друг в друга. Он знает, что через сеть сознания одно живое существо все время питает все другие существа. Начиная хорошо осознавать взаимосвязь между всеми живыми творениями природы, он усиливает свою тенденцию не быть эгоистичным. Он внезапно может задать себе вопрос: «Зачем изливать негативные мысли в тот единый источник, из которого все мы должны пить?» В этом смысле вся энергия любви является космической, или божественной энергией. Когда два человека любят друг друга сознательно, их энергии намеренно посвящаются добру для человечества. Этот вид любовного предложения развивает особое отсутствие эгоизма в лю-

бящих и вдохновляет на то же всех, с кем они встречаются.

Поскольку этот подход к любви не ограничен эзотерическим даосским совершенствованием, использование его методов преобразования сексуальной энергии существенно увеличивает амплитуду излучаемой силы любви. Согласно взглядам даосов, человек не может управлять небесами, но если он ведет себя в гармонии с законами неба и земли, он может управлять более широким спектром событий, являясь гармоничным внутри самого себя. Таким образом, даосская философия не проповедует никаких конкретных моральных правил. Она просто утверждает, что мораль от рождения находится внутри человека; если он совершенствует свою тонкую энергию и переживает свое истинное «я», то он будет придерживаться среди людей правильных принципов морали.

Полемика: полезен ли секс для вашего здоровья?

Человек, по-видимому, является единственным высшим творением природы, наделенным способностью и желанием заниматься сексом независимо от потребностей распространения своего вида. Аппетит к сексу не уменьшается ни у беременной женщины,

ни у ее партнера. Человек проявляет половую активность вскоре после достижения половой зрелости. Многие люди всю свою жизнь вступают в половые отношения или думают о них с целью получения удовольствия и эмоционального удовлетворения. Кажется очевидным, что секс выполняет какие-то высшие функции в человеке, но врачи, ученые, психологи, священнослужители и другие специалисты даже не начали приходить к соглашению по поводу того, в чем заключаются эти высшие функции и как они могли бы быть использованы для улучшения здоровья и жизни человека.

Западные научные тексты являются странным образом противоречивыми, когда речь идет о влиянии сексуальных отношений на здоровье человека. Многие современные руководства по сексу восхваляют тонизирующие свойства экстенсивной половой активности. Другие равным образом авторитетные и основанные на психиатрических исследованиях источники предупреждают против чрезмерного увлечения сексом. Которые из этих взглядов являются правильными? Когда избыточная сексуальная активность становится вредной для здоровья?

Среди восточных мудрецов также существует некоторая несогласованность в этом вопросе, что еще в большей степени усложняет его. Один известный ин-

дийский святой советует мужчинам смотреть на каждую женщину как на мешок с дерьмом и мочой, – чтобы они могли сопротивляться искушению терять в ней свое ценное мужское семя.

И даже сам Господь Будда сдерживал себя, чтобы не сказать: «Женщины – это боги, женщины – это жизнь… Будьте в мыслях своих среди женщин».

Даосское учение о сексуальной йоге примиряет и согласовывает эти точки зрения, потому что оно придерживается срединного пути, признавая истину в обоих крайних мнениях. Решение является предельно простым: полные радости и любви сексуальные отношения без потерь мужской семенной жидкости являются в высочайшей степени полезными для здоровья.

Многое, конечно, зависит от того, какой путь вы выберете в жизни. В определенный период вашей жизни безбрачие может оказаться лучшим средством для лучшего сохранения вашего здоровья или для достижения быстрого духовного прогресса. Безбрачие может быть чрезвычайно мощным средством для сохранения всех ваших жизненных энергий, освобождая вас для работы по интенсивному совершенствованию самого себя. Но на Западе большинство людей сфокусированы на поиске правильного партнера и на удовлетворении своих сексуальных и эмоциональных

желаний вместе с этим партнером.

Даосские принципы совершенствования энергии работают равным образом в обоих случаях – как при одиночном, так и при парном совершенствовании. Для даоса все пути в конечном счете должны вести от сексуальной энергии по направлению к гармонизации всех тонких энергий Дао.

Но никто не может сделать более чем один шаг за раз. Если часть вашего ума зафиксирована на сексе, то прежде чем превзойти его, вы должны жить исходя из этого побуждения, изучать его и знать его источники. Учение даосов является весьма гибким; ваши энергии можно совершенствовать независимо от того, в какой жизненной ситуации вы находитесь. Но основные принципы остаются одними и теми же. Сексуальная активность без любви и с частыми потерями семенной жидкости является физически и ментально разрушительной при любом образе жизни. Связь с постоянным партнером в сексуальной любви – но без использования эзотерической практики совершенствования энергии *ци* – является несовершенным способом трансформирования самого себя.

Любовь будет естественным образом трансформировать любую пару до высших уровней осознанности, но, в то же время, повторные потери семени будут ускорять ухудшение их физического состояния и за-

медлять их прогресс. Это подобно подъему по горному склону, покрытому каменистыми осыпями, – вы делаете три шага вверх и на величину одного шага скользите назад. Подобный темп вполне может привести к эмоциональному и ментальному счастью на вершине первого же гребня горы. Но это может лишить вас возможности – из-за недостатка времени и энергии – видеть долины, горы, реки и океан вдали. В этом полнота Дао – достижение длительного переживания своего высшего духовного «я».

Глава 5. Секс в эзотерических традициях мира

«…Мы нигде не сможем выучить того, что мы можем узнать внутри своего собственного тела».
Шволлер де Любиц, «Храм в человеке»

Религии почти всегда пытались контролировать сексуальные привычки своих последователей. Их успех, кажется, колеблется от всеобщего подчинения до полного неподчинения, хотя мне кажется, что в конце концов они потерпели неудачу, потому что для большинства людей переживания секса являются более сильными, чем переживания религии. Как биологическое побуждение, сексуальный мотив настолько глубоко пронизывает наши действия и желания, что его не так легко использовать какой-либо системой верований, если только она не является полностью догматической. Отсюда и изречение, что проституция является старейшей в мире профессией.

В своих путешествиях я заметил, что проституция, кажется, процветает бок о бок с наиболее фанатичными религиозными сообществами. Секс – это как непотопляемый шар, плавающий на поверхности пруда:

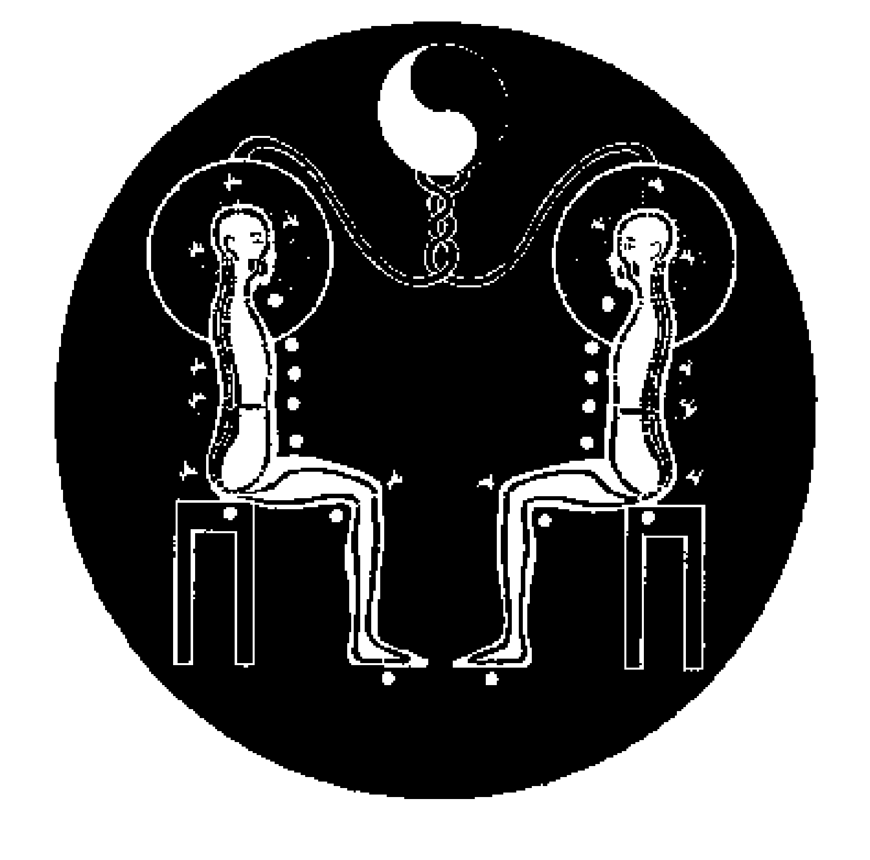
чем глубже вы его заталкиваете в воду, тем с большей силой он стремится вверх. Если вы потеряете контроль над шаром даже на долю секунды, он с силой вырвется из-под контроля и устремится вверх, в воздух.

Попытки религий публично диктовать сексуальную мораль являются рудиментарным остатком более ранней и менее материальной эпохи, когда духовные переживания были более интенсивными, чем плотские удовольствия секса. Основатели ранних религий – известных тогда как школы мистерий или культы плодородия – понимали роль сексуальности в духовном развитии, вследствие чего их практики и ритуалы содержали такие мощные переживания для новообращенных. Многие современные духовные лидеры – будь то католики, иудеи или индусы – забыли о связях, которые в их религиозных ритуалах соединяли сексуальную энергию и духовность. Обряды обрезания, весенние фестивали плодородия (например, Пасха) и церемония причастия – все являются пережитками тех времен, когда эзотерическое и скрытое значение сексуальности хорошо понималось и включалось в состав религии.

Задачей человека двадцатого века является избавиться от поверхностных слоев его внешних, или «экзотерических» религиозных верований и освободить

свой ум для переживания экстатической сути его существования в своем теле. Тогда внешние ритуалы и верования старых религий либо отпадут, либо наполнятся новым и глубоким смыслом. При восприятии секса как чего-то священного роль религии в обществе будет восстановлена, и она станет иметь большее значение в отношениях между людьми.

Даосизм отличается тем, что это духовная философия, а не организованная религия с группой верующих, подчиняющихся священному писанию. Веры в Бога (или в Дао) недостаточно для того, чтобы быть даосом; поклонение высшей гармонии должно сопровождаться познанием самого себя, идущим от совершенствования своих собственных энергий. Даос, в некотором смысле, должен «вырастить» свою душу, для того чтобы полностью познать ее. Каждое человеческое существо имеет внутри себя одинаковое семя, но, если его как следует не питать, его носитель так никогда и не увидит его плодов. Божественный мир внутри человека сформировался после формирования мира природы – и как ребенок никогда не познает себя, пока не станет взрослым, так и любой человек должен делать более зрелой свою тонкую духовную энергию, если он желает получать радость от полноты Дао и принимать в ней участие.



В Китае был ряд народных культов с даосскими проповедниками во главе, которые пытались конкурировать с проникающим в страну буддизмом, но я здесь буду иметь дело только с первоначальными эзотерическими учениями даосских учителей. Эти даосы

известны тем, что допускали использование секса на своих духовных путях. Было много даосских сект, возникших на пяти священных горах Китая, каждая из которых делала упор на различных аспектах совершенствования энергии *ци* в своем духовном развитии. Некоторые секты учили пути «одиночного совершенствования», используя при этом даосские принципы объединения мужских и женских энергий внутри одного тела, и строго запрещали физические сексуальные отношения либо как ненужные, либо как слишком рискованные.

Практика «парного совершенствования» широко применялась большинством даосов как за ее гигиенические, так и за духовные достоинства. Даже в этих школах опасность глубокой привязанности к своему партнеру признавалась как возможное препятствие для тех, кто серьезно желал стать бессмертным и наслаждаться полным единением с Дао. Эта сексуальная привязанность никогда не рассматривалась как греховная, и никакое чувство вины не поддерживалось здесь так, как это делалось в христианской традиции. Появление сексуальной привязанности к одному из партнеров просто означало, что ищущий йог мог пережить в своей жизни только союз между мужчиной и женщиной, вместо того чтобы осуществить более великий союз неба и земли. Не было никакого осуж-

дения этой пары – даже подобный союз мог быть великим достижением для них.

Христианские религии имеют строгие традиции священного брака, но церковные политики – в основном мужского пола священнослужители боятся женской земной, «темной» энергии *Инь* или ревниво относятся к ней – вводили христианский мир в период женоненавистной охоты на ведьм, который чередовался с периодами поклонения женщине – Деве Марии. Китайцы, чья культура была смешением даосизма и конфуцианства, обошлись без подобного порочного круга. Энергия *Инь* вселенной, персонифицированная женщиной, всегда считалась необходимой для ее собственного функционирования и для благополучия мужчины.

Даже когда древние даосские учения о совершенном равновесии между *Инь* и *Ян* вошли в период упадка при императоре Мэн-цзун в восьмом веке нашей эры, женщина не подвергалась таким поношениям, как это было в некоторых других культурах. Китайское общество становилось все более патриархальным, и женщина рассматривалась как некий вид собственности мужчины, но хотя бы общая сентиментальность культуры была склонна смотреть на эту «женскую» собственность с уважением. Многие из даосских руководств по сексу, которые дожили до настоящего вре-

мени, берут свое начало из этого периода и являются в той или иной степени односторонними, советуя читающим их аристократам, как извлекать целительную энергию *Инь* из женщины.

Эти руководства полностью игнорируют тот вопрос, как мужчина может помочь женщине исцелиться своей мощной энергией *Ян*. Они дают правильный совет мужчине сохранять свою семенную жидкость, предполагая в то же время, что он занимается любовью с одиннадцатью наложницами за одну ночь. Эти руководства являются, в действительности, медицинскими учебниками с очень прагматичным клиническим подходом к сексу, который рассматривается всего лишь как средство гармонизации чьего-то здоровья. Хотя эти руководства и не делают упор на высших духовных путях и не учат медитативной практике обмена энергией с женщиной, но они все-таки отражают основное даосское учение о том, что правильно практикуемый секс может быть включен в ежедневную жизнь с огромной выгодой для здоровья.

Даосы, возможно, имеют старейшие в мире эзотерические традиции совершенствования сексуальной энергии, но они определенно были не одиноки. Идея преобразования сексуальной энергии для духовных целей хорошо известна во всех эзотерических традициях мира, как на Западе, так и на Восто-

ке, хотя в общем случае она хранилась в великом секрете. Будь то Египет, Индия, Тибет или Европа, информация, которая сейчас стала общеизвестной, сохранялась обычно в завуалированном виде или излагалась на абстрактно-теологическом уровне. Практическому методу сохранения и преобразования сексуальной энергии в теле никогда не учили публично.

Краткий исторический обзор этой области лучше всего начать с Теофраста Бомбаста фон Парацельса, известного врача и экстраординарного алхимика шестнадцатого века. Рекомендации Парацельса как ученого-медика безупречны; более четырехсот лет назад он открыл, что ртуть лечит сифилис. Он пришел к тем же выводам, что и даосские учителя, в той области, которая известна как сексуальная алхимия – как кажется, магическое, но совершенно естественное преобразование сексуальной энергии.

Парацельс прочувствовал огонь семени с такой необычной реальностью, с которой обычный человек мог почувствовать ожог на руке, помещенной в горячую печь. Он пишет о составных элементах субстанции: «Все органы человеческой системы и все их силы и активности дают равный вклад в формирование семени… Семя является, так сказать, эссенцией человеческого тела, содержащей все органы последнего в идеальной форме». Это описание разительно похо-

же на даосское описание «*цзин-ци*», или сексуальной эссенции. Даосское совершенствование также делает упор на уравновешивании тонких энергий в каждом органе, которые потом переплавляют их в единый высший дух.

Парацельс делает различие между семенной жидкостью и «аура семиналис», которая является светом или энергией спермы. Современные ученые могут назвать «ауру» биофизической энергией семенной жидкости. Парацельс утверждал, что энергия может быть выделена из физической жидкости: «Эта эманация, или выделение, является чем-то вроде усвоения пищи, осуществляемого при помощи внутреннего огня, который в период половой зрелости может производиться в мужчине вблизи женщины, его мыслями о ней или его контактом с ней, точно таким же образом, как можно заставить загореться кусок дерева, подставленный под сконцентрированные солнечные лучи».

Это утверждение, грубо переведенное на современный язык, означает, что контакт с привлекательной женщиной может стимулировать производство биофизической энергии высокого качества. Даосские алхимики за тысячу лет до Парацельса осознали практические способы сохранения этой ценной энергии с целью получения некоторой выгоды от этого.

Если мы перейдем от алхимиков Ренессанса к большому британскому авторитету в области индийской тантрической практики, сэру Джону Вудроффу, то мы обнаружим те же самые принципы. В своей классической работе «Змеиная сила» сэр Джон прямо говорит тем, кто знает, как слушать: «...энергия последних (сексуальных центров), будучи направленной вверх, чрезвычайно возвышает все ментальное и физическое функционирование». Он отмечает, что мышление, дыхание и сексуальные функции связаны между собой. Духовной целью йогов является «перенесение своего семени вверх». Это семя высвобождает энергию праны, известную также как энергия кундалини, которая поднимается вверх вдоль позвоночника к высшим чакрам, или центрам духовной функции.

Другим великим современным духовным авторитетом, работавшим с энергией, заключенной внутри семени, был Гурджиев. В соответствии с учением своего учителя некоторые его ученики понимали, что: «...посредством субстанций «Экзиохари» или спермы, формируемой в них, возможно совершенствовать себя». Он добавляет, что «...это самосовершенствование может, по-видимому, быть реализовано само по себе путем воздержания от извержения из себя обычным образом субстанций, формируемых в них и

называемых спермой». Гурджиев утверждает, что это самосовершенство не может быть обычно достигнуто просто сохранением семени, а требует применения некоторой техники для высвобождения из семени энергий. В этом отношении его взгляд находится в полном согласии со взглядами Парацельса и даосов.

Все без исключения авторитеты в области сокровенного знают об энергии семени и о том, что эта субстанция должна сохраняться и трансформироваться для осуществления некоего высшего развития. Выдающийся маг, Кеннет Грант, пишет: «Таким образом, функцией семени – в тантре – является построение тела света, внутреннего тела человека. По мере того как жизненная жидкость накапливается в яичках, она потребляется сердцем огненной змеи, и тонкие пары или «благовония» этого переплавленного семени идут на укрепление внутреннего тела».

Многие авторитеты согласно утверждают о необходимости сбора семенной жидкости и о преобразовании ее путем использования внутреннего тепла. В китайской практике мы относимся к этому как к «варке» семенной жидкости с целью получения ее «пара». Первым шагом по высвобождению этой огромной жизненной силы является сохранение семени в половом акте.

Современный американский духовный учитель, Да

Фри Джон, также делает упор на необходимости сохранения силы семени: «Мы должны найти способ получения удовольствия от сексуальной близости без потери жизни, мы не должны испускать жизнь для достижения удовольствия, и мы любим друг друга, полностью счастливые и свободные в нашей совместной жизни».

«Потерей жизни» Да Фри Джон называет эякуляцию. Он рассматривает вопрос о правильном использовании силы семени – без эякуляции и с правильным чувством любви между партнерами – как основной вопрос эволюции человека. Он подчеркивает важность любви в содействии ее самопроизвольному преобразованию семени и переходу его в высшие центры божественного. В этом вопросе он находится в полном согласии с другим духовными авторитетами. Алхимики, йоги, маги и мистики – все единодушно согласны друг с другом в этом вопросе.

Другой взгляд на жизненное семя содержится в работах выдающегося каббалиста и поэта Карлоса Суареса. Эзотерическая каббалистическая традиция берет свое начало в Древнем Египте. Он подчеркивает, что развитие воли для сохранения семени идентично развитию своего собственного «я»: «…человек, одаренный своим «я» (которое, хотя и статично по своей природе, но дает приют живому семени), должен

бороться против центробежного сексуального движения, которое стремится завести его в бездну женщины и преодолевать его… Его ум должен править и не давать увести себя с правильной дороги».

Здесь Суарес намекает на ту дегенеративную роль, которую играет женщина в ее бессознательном соблазнении мужчины на отдачу своего семени. Она получает очень небольшую пользу от его огромной потери, поскольку, как правило, не обладает йогическим искусством усвоения ее. Женщина является бездонным горшком для мужчины, который непрерывно отдает ей свое семя, хотя она и может пытаться скомпенсировать эти потери своей почти неисчерпаемой женской энергией и любовью.

Эта глава могла бы быть для полноты расширена включением в нее описаний различного рода посвящений. Имеется много работ различных учителей, в которых они описывают свои ощущения силы семени, преобразованной жизненным теплом. В Библии говорится, что, когда Моисей бродил по пустыне сорок лет, он испытывал переживание «змеиного огня». Поскольку Библия также утверждает, что «Моисей обучался египтянами всем их таинствам», то кажется вероятным, что этот огонь относится к трансмутации вверх его физических энергий. Конечным критерием в этих вопросах является телесное пережива-

ние некоторых тонких сфер.

Различия между даосизмом и тантрой

На Западе основы тантры из Индии и Тибета привлекли в последние годы широкое внимание, особенно среди тех ищущих, кто интересуется преобразованием своих сексуальных побуждений в свой духовный рост. Принципы, лежащие в основе тантры, почти идентичны принципам даосизма. Оба эти направления стараются примирить противоположности жизни, символизируемые мужским и женским началом, и оба принимают любой момент или любое переживание в жизни как начальную точку для духовного роста и как конечную точку для прозрения истины.

Кейт Даумен, западный ученый, практикующий тибетский тантрический буддизм, вкратце так излагает это: «Снимите с (тантрической) йоги ее вуалирующую терминологию, и останется простая техника медитации: стимулируйте желание, а затем используйте его как объект для медитации, и оно превратится в осознанность – поле Пустоты и чистого Удовольствия». Даос согласился бы с этим, он мог бы только сказать эту фразу по-другому: «В каждый момент существует только Пустота *Инь*, принимающая Полноту *Ян*». Это вечный брак мужчины и женщины, духа и мате-

рии, неба и земли.

Даосский и тантрический пути отличаются, в основном, лишь своим языком и практическими йогическими методами, направленными на достижение одного и того же единения ума, тела и духа. Оба направления полностью принимают учение о том, что сексуальность является не только допустимым, но и необходимым средством для достижения наивысшего просветления, возможного в теле. Даумен пишет о важности семени во внутреннем тантрическом пути: «Очищенное семя в сердечном центре пронизывает тело как осознанность. Потеря семени в любом виде приводит к укорочению срока жизни и к мертвенно-бледному цвету лица. В ану-йоге (йоге исполнения, или кундалини-йоге) потеря семени приравнивается к убийству Будды… После посвящения интенсивность желания является существенной для принудительного перемещения бодичитты (семенной эссенции) вверх по среднему нерву (позвоночника); оргазм не только искажает желание, но и временно теряется сама воля к просветлению».

Это вполне соответствует даосскому взгляду на сохранение семени и передачу его вверх, только даосы не отождествляют тонкие энергии с пантеоном божественных существ. Поэтому я бы сказал, что тантра предназначена для тех, кого очаровывают или при-

влекают персонажи тантры – боги и богини, Бодхисаттвы и демоны – и их тщательно разработанные ритуалы, обряды посвящения и заклинания, использующие мантры. Если у вас есть терпение следовать пути, строго указанному ламой или гуру, понимающим истинный смысл эзотерической практики, а не просто являющимся слепым приверженцем верования, то вы должны в конечном счете преуспеть и на этом пути.

Я сам вырос около буддийского храма в Тайланде и с ранних лет общался с монахами. Позже я решил, что внешние ритуалы были не столь эффективными, как внутренние методы совершенствования, которым я научился от моих даосских учителей. Эти ритуалы являются смешением эзотерики с местными культами. Многие люди с Запада могут не реагировать должным образом на архаическую образность религиозных божеств или будут смущены совершенно другими состояниями ума, привлекаемыми для восприятия, поскольку традиционные описания этих состояний ума очень непросто переводятся с санскрита или с тибетских языков на другие языки.

Конечно же, восприятие даосизма здесь, на Западе, было существенно замедлено трудностями перевода даосской философии с китайского языка на английский. Но исконные образы даосизма – основные образы природы, включающие в себя также символы

Инь и *Ян*, – стали на Западе общепризнанными задолго до того, как я и другие стали учить здесь эзотерическим практикам. Китайцы составляют четверть всего населения мира, и наша цивилизация существует уже около пяти тысяч лет, поэтому наши основные учебные модели хорошо известны во всем мире.

Наиболее важным, по-видимому, является тот факт, что даосские эзотерические йогические практики не были скрыты в ритуалах и не были утеряны при изменениях доктрин религии. Они держались в секрете и устно передавались в течение многих тысяч лет, а когда они были, наконец, записаны в начале второго века нашей эры, они были скрыты среди строк допускающей различные толкования поэзии, что делалось для того, чтобы предотвратить изучение медитативных практик непосвященными или недостойными. Но большая часть этих эзотерических знаний была сохранена и развита даосскими акупунктуристами и травниками, которым удалось сохранить практичность и основательность эзотерического учения при использовании энергии *ци* для целительства телесных недугов. Другим примером этого является даосское боевое искусство тайцзи-цюань, чудесная многогранная форма, которая одновременно является и средством самозащиты, и игривым танцем, и метафизической медитацией энергий *Инь* и *Ян*, и целитель-

ными физическими упражнениями, и ритуальным вызовом основных энергий, и которая может практиковаться любым, наблюдающим за исполнением учителя.

Реальные даосские практики являются сами по себе такими же простыми для понимания, как солнце и луна, потому что древние даосы использовали в качестве составных частей своего учения естественные элементы вселенной. Они наблюдали за тем, как живут и умирают растения и животные, как природа влияет на их собственный обмен веществ и как меняются их тонкие энергии в зависимости от сезона, от положения земли относительно солнца и звезд и от фаз луны. Прежде чем был изобретен соответствующий язык, мудрецы наблюдали равновесие сил в природе, а затем обнаружили ту же самую гармонию внутри самих себя. Если вы смотрите на жизнь таким образом, она кажется простой и естественной. Не требуется никаких дополнительных культурных образов или религиозных понятий, чтобы приукрасить первоначальное естественное видение Дао как находящейся в гармонии природы.

Любой, кто знаком с качествами воды, огня, металла, земли и дерева – основных первоэлементов – и прожил в течение четырех сезонов года – весны, лета, осени и зимы, – является кандидатом для начала за-

нятий даосскими практиками. Например, для уравновешивания сексуальных отношений вы должны, в основном, знать, что женщина является водой и имеет способность приспосабливаться к мужчине, который является огнем. На более глубоком уровне вы узнаете, что мужчина имеет в своем теле как огонь, так и воду и может достигать совершенного внутреннего равновесия путем приведения в гармонию своего огня (мыслящий ум) со своей собственной водой (семенная жидкость, или сексуальная «вода»).

Эти символы огня и воды, часто выражаемые как *Инь* и *Ян*, просто идентифицировать и с ними просто работать, если вам даны конкретные детали того, что нужно делать – как сохранять внутри свое семя, как двигать вашу энергию по физическим каналам и обмениваться ею с женщиной и тому подобное. Конечно, переживание более тонких уровней энергии *ци* требует времени и совершенствования физической и ментальной чистоты. Вот почему практикование тайцзи, цигун, медитации и целомудренной жизни увеличивает скорость, с которой вы приобретаете чистоту, и, таким образом, дополняет сексуальные практики.

Карецца и coitus reservatus

Имеются другие методы выполнения полового ак-

та, которые не следует путать с даосской практикой. Наиболее широко известен простой coitus reservatus (прерванный половой акт), который заключается в совершении полового акта без оргазма. Хотя он и сохраняет ценное мужское семя, он не учит, как перемещать сексуальную энергию вверх или запасать ее в высших центрах тела, так чтобы она могла обмениваться с энергиями женщины или использоваться на творческие цели. Coitus reservatus может также создать сильное давление на предстательную железу и привести, в конце концов, к ее заболеванию, потому что оргазмическое давление в простате никогда не высвобождается внутрь (как в даосском сексе) или наружу посредством эякуляции. Я настоятельно рекомендую, чтобы вы избегали coitus reservatus по этой причине – слишком много тепла накапливается в области гениталий без каких-либо средств для охлаждения их.

Карецца является техникой половых сношений, которая, как говорят, возникла в Персии. Она включает в себя длительный период пассивных сексуальных отношений – спокойное лежание в течение получаса или более в ожидании, пока не будут накоплены мужская и женская энергии. Даосский метод отличается от этого подхода в том отношении, что он поощряет столько любовных физических движений, сколь-

ко может выдержать пара, не допуская генитального оргазма. Этот динамический аспект секса обычно является важным для людей Запада, воспитанных на романтической модели страстной любви. Для даосов движение является жизнью, будь то в физическом теле или в тонких энергиях, и его нужно полностью использовать, имея в виду то хорошее здоровье, которое оно приносит. Карецца не дает также метода для преобразования сексуальной энергии в трансцендентный внутренний оргазм и удовлетворяется лишь простым увеличением и продлением физического удовольствия. Этот метод первоначально был предназначен для того, чтобы помочь мужчинам королевской крови выдерживать длинные ночи сексуальных игр со своим гаремом. Позже он был популяризован в Америке в утопической колонии Онейда в 1866 году как форма обязательного контроля за рождаемостью. Конечно, он является улучшением поспешного эякуляторного секса, но ему в конечном счете недостает истинной глубины.

Часть II. Даосские практики, направленные на овладение сексуальной любовью

Глава 6. Танец яичек: упражнения для укрепления таза

«Если мужчина однажды имеет половой акт без излияния семени, то его жизненная сущность усиливается. Если он совершает это дважды, его слух и зрение становятся яснее. Если трижды, то все его физические болезни исчезнут. На четвертый раз он начнет испытывать внутренний покой. На пятый раз его кровь начнет циркулировать более энергично. На шестой раз его гениталии приобретут новую удаль. К седьмому разу его бедра и ягодицы станут твердыми. После восьмого раза все его тело будет излучать доброе здоровье. После девятого раза срок его жизни увеличится».

Из «Канона даосской мудрости», собранного императором Таном

Многим из нас знакома сценка, когда кто-то в мо-

мент опасности хватается за ружье, которое не стреляет. Если он хороший парень, то он обычно находит какой-либо героический способ выхода из своего затруднительного положения. Но когда «оружием» является мужской половой член, то «невозможность выстрелить» – невозможность иметь эрекцию – становится фиаско по той простой причине, что какую-либо другую героическую возможность не так просто найти. Повторяющаяся и хроническая невозможность выстрелить является импотенцией – воплощением мужского страдания и причиной прекращения многих отношений. В этой главе мы изучим три прекрасных упражнения для диафрагмы таза, которые направлены на укрепление мочеполовой и анальной кольцевой мускулатуры и которые, таким образом, существенно усиливают ваш контроль за эрекцией и уменьшают вероятность отсутствия эрекции. Старательное практикование этих упражнений также подготовит вас к изучению методов сохранения жизненной энергии во время полового акта.

Америка сегодня помешана на упражнениях. И все же, кроме сексуальной деятельности, требуются некоторые упражнения, усиливающие крестообразные мышцы таза. Существуют упражнения для таза, которые существенно укрепляют репродуктивные органы и сложную сеть окружающих их сухожилий. Уси-

ление этой области имеет неоценимую важность – это основа здоровья человека. В область таза идет большое количество нервных окончаний и каналов для вен и артерий. Здесь заканчивается сеть, связывающая друг с другом каждый квадратный дюйм тела. Через эту область проходят все главные акупунктурные каналы, переносящие энергию *ци* между жизненно важными органами. Если эта область блокирована или ослаблена, энергия будет рассеиваться в ней и другие органы и мозг будут страдать от этого. Это то, что происходит у большинства мужчин в пожилом возрасте, – мускулатура их таза и прямой кишки становится ослабленной, и их жизненная энергия *ци* медленно вытекает, оставляя их слабыми и немощными.

Важно помнить, что основой силы мужского полового члена является способность удерживать семенную жидкость. Без этого невозможно достигнуть чего-либо долговременного, даже при помощи упражнений. Растрата семени приводит к преждевременной импотенции и угасанию. Никто, каким бы сильным или грубым он ни был, не может совершать частую эякуляцию, не уплатив за это, в конце концов, высокую цену. Эти упражнения массажируют и стимулируют область таза. Жизненная энергия нагнетается в яички, наполняя их необычайной жизненностью. Эти упражнения совместно с методом «большого вытяги-

вания» из главы 7 позволят вам создать постоянный запас сексуальной эссенции в вашем теле. Только тогда начнете вы очищать ее в более высокое состояние и объединять ее с вашей *ци* и духом для восстановления целостности.

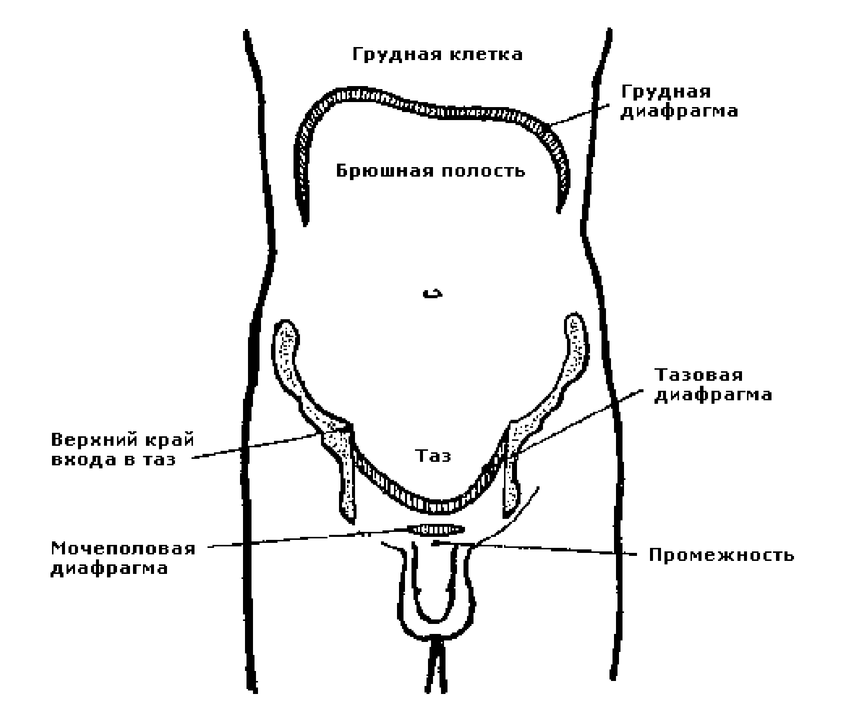
Тазовая и мочеполовая диафрагмы

В теле имеются не одна, а несколько диафрагм. Каждый знаком с грудной диафрагмой, которая заставляет грудь расширяться при вдыхании воздуха. Меньше известны тазовая диафрагма и мочеполовая диафрагма, которая отделяет тазовую полость от промежности. Для того чтобы правильно практиковать сексуальное гунфу, вы должны использовать не только грудную диафрагму, но и диафрагму таза. Настоящее глубокое дыхание исходит из этой нижней диафрагмы. Эти диафрагмы чрезвычайно важны при передаче энергии во время полового акта в даосской практике парного совершенствования.

Тазовая диафрагма представляет из себя мышечную перегородку, проходящую через нижнюю часть туловища. Она подвешена выпуклостью вниз от уровня лобкового сращения впереди и крестца сзади. Имеется несколько органов, которые пронизывают эту мышечную перегородку, находящуюся между та-

зовой полостью и промежностью. К этим органам относятся мочеиспускательный канал (уретра), влагалище и прямая кишка. Тазовая диафрагма поддерживает их и помогает вам осуществлять больший контроль над ними. Тазовая диафрагма, на самом деле, является дном тазовой полости, которая содержит толстую и тонкую кишки, мочевой пузырь и почки. Она поддерживает эти органы и позволяет сохранять им свою форму.

Диаграмма 10



Тазовая и мочеполовая диафрагма являются основными перемычками, препятствующими вытеканию жизненной энергии через пенис и задний проход

Но в промежности, которая расположена посредине между анальным отверстием и гениталиями ниже тазовой диафрагмы, расположен другой мышечный орган, называемый мочеполовой диафрагмой.

Эта диафрагма пронизывается уретрой, а к ее нижней части прикреплено основание полового члена. Специальный нерв в половом члене управляет мускулатурой мочеполовой диафрагмы, которая, в свою очередь, поддерживает простату, семенной проток, куперову железу, половой член и анальное отверстие. Часть этой самой нижней диафрагмы выдается вперед, поглощая мошонку (которая также содержит мышцы) и половой член, а далее присоединяется к брюшной стенке.

Диаграмма 11
Тазовая и мочеполовая диафрагмы

БОКОВОЕ СЕЧЕНИЕ
Мочевой пузырь
Тазовая кость
Простата
Анус
Хуэйинь (промежность)
Уретра

ВИД СПЕРЕДИ
Мочевой пузырь
Тазовая диафрагма
Уретра
Мочеполовая диафрагма

ВИД СБОКУ
Копчик
Тазовая кость
Анус
Уретра
Хуэйинь (промежность)

ВИД СНИЗУ
Уретра
Хуэйинь (промежность)
Кончик копчика

Эти две диафрагмы являются нижними запорами, удерживающими жизненную силу – энергии *ци* – от вытекания через нижние отверстия тела. Когда они плотно закрыты, они увеличивают давление *ци* в брюшной полости. Когда давление *ци* увеличивается, это укрепляет жизненные органы и интенсифицирует потоки *ци* и крови. Важность подобной анатомической структуры станет более очевидной, когда вы будете изучать более обширную систему даосской йоги. Упражнения цигун «Железная рубашка» также помогают развить силу и напряжение в этих областях и являются отличными дополнительными упражнениями для тех, кому нужен ежедневный режим для практикования сексуального гунфу. (Описание курса см. в главе 18.)

Мошонка качает вверх холодную энергию спермы

Даосы считают мошонку самой нижней диафрагмой, которая функционирует как помпа. В молодости и после освежающего сна мошонка является сжатой, тугой. Она расслабляется в пожилом возрасте и после утомления. Сильный поток жизненной энергии уплотняет кожу. Мошоночное дыхание наводняет об-

ласть энергией, и мошонка начинает сжиматься почти немедленно.

Мошонка является фабрикой, которая производит сексуальную энергию, сперму и мужские гормоны. Поэтому в этой области имеются огромные запасы *Инь-ци* (холодной энергии жизненной силы). Любая сексуальная энергия, будь то мужская или женская, в своем латентном или спокойном состоянии относится к категории *Инь*. В китайской системе классификации качеств различных типов *ци* сексуальные жидкости принадлежат элементу «вода». Реки, озера и океаны являются *Инь*. Однако, будучи пробужденной, *Инь* может быстро изменить свою природу и стать в большей степени *Ян*, или горячей. Это может иметь место только в том случае, если сперма уже произведена, а яички еще холодные. Западные ученые установили, что если яички положить на лед, то мужская сперма интенсивно гонится вверх, что уже используется некоторыми компаниями для производства специальных устройств типа «морозильного пакета» в помощь бесплодным мужчинам. Холодное качество энергии спермы означает, что она должна поступать вверх для гармоничного соединения с горячей ментальной энергией головы и грудной области, и наоборот.

Яички постоянно вовлечены в производство спер-

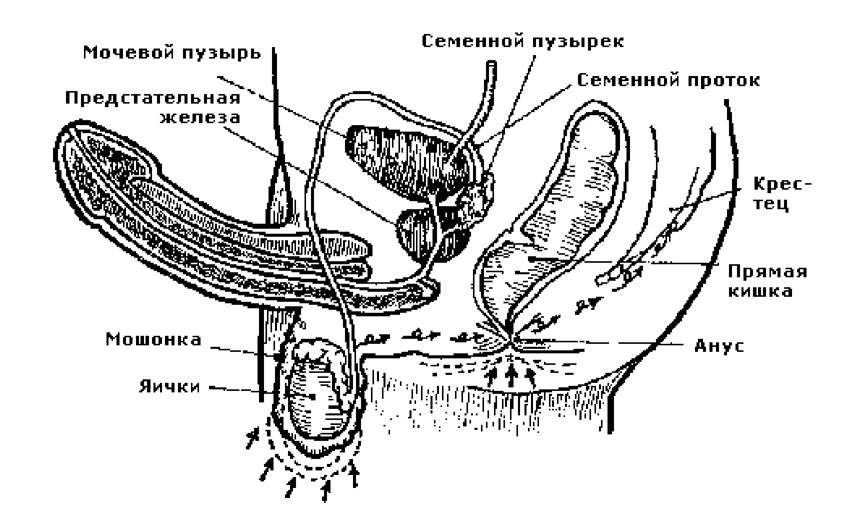
мы и гормонов и, хотя в настоящее время это дебатируется среди ученых и даже отвергается, в производство *цзин-ци*, эссенции жизненной силы. Древние даосы, которые были чрезвычайно проницательны в своих эмпирических наблюдениях, отмечали, что энергия сперматозоидов имеет первейшее значение в том смысле, что все жизненно важные органы должны отдавать некоторую часть своих ресурсов на создание и поддержание потенции спермы. К этим органам относится и мозг. Выражение «После бурной ночи у меня мозги набекрень» представляет собой народную мудрость, отражающую эту связь между яичками и мозгом.

Записи даосов на тему секса были удивительно согласованы друг с другом на протяжении длительного периода времени, что для Китая означает не сотни, а тысячи лет. Это имеет большое значение, потому что многие группы не знали о возможностях, о результатах или даже о существовании других групп, потому что эти эзотерические практики были очень секретными. В их записях указывается, что, когда энергия в яичках является холодной, или, в основном, *Инь*, это является признаком сильной и молодой энергии спермы. Это ощущение холодного дает способ, который описывается как «умеренно теплое качество», когда сперма движется из внешнего мошоночного мешочка

и накапливается в эпидидимисе и в семенных протоках.

Холодная (*Инь*) сперматическая *цзин-ци* является более плотной, чем горячая (*Ян*) *цзин* или сексуальная энергия. Многие люди ощущают свою сексуальную энергию только тогда, когда она поднимается и *цзин-ци* является холодной, хотя она определенно присутствует всегда. Это означает, что холодная энергия нуждается в помощи, чтобы выбраться вверх к высшим центрам, поскольку она является более плотной и медленной при движении. Если вы сможете сначала открыть Микрокосмическую Орбиту, ей будет намного легче. Этот канал, который делает петлю вверх вдоль позвоночника до головы и вниз спереди до пупка, половых органов и промежности, считается акупунктуристами основным энергетическим каналом тела, связывающим друг с другом различные органы, железы и мозг.

Диаграмма 12



Приводимые далее упражнения по тестикулярному (яичковому) дыханию также помогут вам открыть эти каналы и завершить Микрокосмическую Орбиту. Этот процесс более полно описан в главе 7.

В упражнении «тестикулярное, или яичковое, дыхание» вы используете концентрацию своего ума, для того чтобы протащить «холодную» (*Инь*) молодую сперматическую энергию вверх по позвоночнику к голове. Вы тянете не саму сперму, а энергию, генерируемую спермой. Сначала она перемещается медленно, но с энергией легче иметь дело, когда она еще холодная. Позже одна только мысль будет посылать

восхитительно освежающую волну холодной энергии вверх по спине в голову.

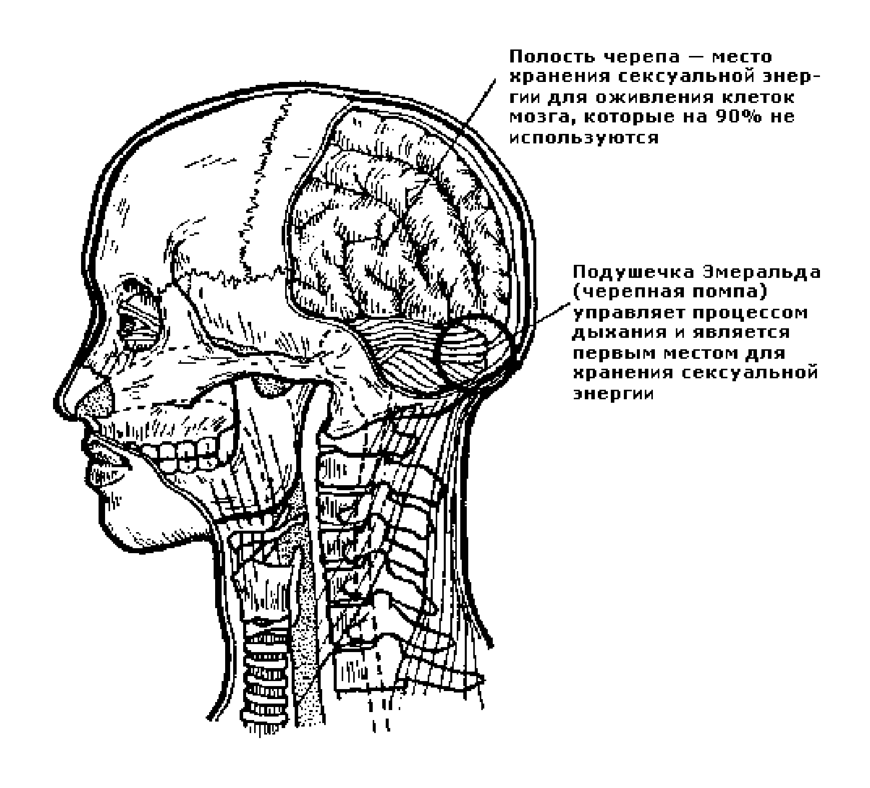
Второе упражнение, «мошоночное сжатие», учит вас создавать «теплую» энергию *ци* в мошоночном мешочке и безопасно перемещать эту энергию вверх. Третье упражнение, «силовой запор», показывает вам, как иметь дело с *цзин*, когда она сексуально возбуждена и является очень «горячей». Она подобна дикой кобыле, с которой наиболее трудно справиться. Рекомендуется практиковать это упражнение в одиночку (используя самовозбуждение), прежде чем пытаться приручить свою сексуальную энергию в ее наиболее взрывоопасной форме во время сексуальных отношений с женщиной.

Крестцовая помпа и черепная помпа

Содержимое и подзащитное вашего позвоночного столба и головы является самим сердцем вашей нервной системы. Смягчающей прокладкой для него является спинномозговая жидкость, «мозговая» для головы и «спинно» для позвонков. Эта жидкость, как оказалось, приводится в движение двумя помпами. Одна из них находится в крестце и известна как крестцовая помпа. Другая, находящаяся в области верхней части шеи и головы, является черепной помпой.

Многие люди, которые заставили эти помпы работать, сообщают об ощущении «большого пузыря» энергии, перемещающегося во время тестикулярного дыхания вдоль позвоночника вверх.

Диаграмма 13



Даосы относятся к крестцу как к помпе, которая позволяет поддерживать движение сексуальной энергии, идущей из мошонки, и преобразовывать ее в процессе движения. Это подобно дорожной станции, которая очищает *цзин-ци*, циркулирующую в теле. Если отверстие в крестце заблокировано, то жизненная сила не может входить в него и течь к высшему центру.

Череп долгое время рассматривался даосами как основная помпа, обеспечивающая циркулирование энергии от нижних центров к верхним. Современные медицинские исследования подтвердили наличие этого слабого течения в области восьмой черепной кости во время дыхания. Черепное движение является ответственным за производство и циркулирование спинномозговой жидкости, окружающей мозг и спинной мозг, и за нормальное распределение энергии во всем теле. Укрепление черепных соединений может увеличить энергию и облегчить такие болезненные симптомы, как головная боль, проблемы с носовой пазухой, нарушения зрения и болезни горла. В даосском совершенствовании сексуальной энергии тазовая и мочеполовая диафрагмы, крестец и черепная помпа имеют важное значения для оказания помощи передвижению сексуальной энергии вверх к высшим центрам.

Три позы тестикулярного дыхания: сидячая, стоячая, лежачая

Сидячая поза: Я обычно рекомендую сидеть на стуле. Я предпочитаю это положение за его простоту и удобство. Сидение придает практике легкость, что способствует расслаблению и хорошей концентрации.

Сядьте на край стула, распределив свой вес на ягодицы и ноги. Мошонка должна свободно свисать вниз. Этот момент является весьма важным, потому что яички должны быть свободно подвешены, для того чтобы вы могли протолкнуть в них максимальное количество энергии воздуха. Прижмите кончик языка к нёбу, потому что это имеет существенное значение для циркулирования *ци*, совершающей циклическое движение между передним и задним каналами Микрокосмической Орбиты.

Ступни прочно расположены на полу, руки покоятся ладонями вниз на коленях. Спина должна быть совершенно прямой в талии, но слегка округлена в области плеч и шеи. Этот небольшой изгиб вперед верхней части спины обеспечивает расслабление грудной клетки и помогает энергии течь через шею, грудную клетку и брюшную полость. Держите подбородок слегка втя-

нутым. Поза, при которой плечи расправлены назад, а голова высоко поднята, приводит к накоплению энергии в верхней части тела и препятствует ее оттоку к нижним центрам.

Вариантами сидячей позы являются положение со скрещенными ногами, поза лотоса или стиль сидения американских индейцев. Мы отдаем должное эзотерической благости позы лотоса, но китайская практика наделяет позу лотоса серьезными недостатками. Некоторые буддийские монахи становились калеками от длительных медитаций в позе лотоса. Кроме того, поворот ступней ног от земли препятствует непосредственному извлечению энергии *Инь* земли через подошвы ног. Человеческое тело предназначено для поглощения энергии земли через точку почки (точка К-1) и через другие каналы на ступне и для фильтрации ее перед передачей вверх к копчику и мозгу. У некоторых людей могут возникнуть проблемы, если они поглотят слишком много «сырой» энергии земли в свой копчик, что имеет место при сидении в позе лотоса. Они в конечном счете приобретают аллергию к этой не усваиваемой энергии и сходят с ума.

Тем не менее поза лотоса может быть использована теми, кто предан ей и привык к ней настолько, что она является для него комфортабельной и он может сосредоточить все свое внимание на упражнении.

Некоторые позиции со скрещенными ногами дают такую же свободу для движения мошонки, как и сидение на краю стула. Если вы сидите со скрещенными ногами, вы должны носить очень свободные штаны и не иметь под ними нижнего белья, чтобы устранить все препятствия для свободного наполнения мошонки воздухом.

Стоячая поза: Другой хорошей позой является стоячая поза. Вышеприведенные инструкции относительно поднятия языка к нёбу и правильной позы равным образом применимы и к этой позе. Стоячая поза особенно благоприятна для мошоночного дыхания, поскольку яички свисают совершенно свободно. Прямое расслабленное Стояние благоприятствует сохранению хорошей позы. Руки находятся сбоку, а ноги расположены на ширине плеч. Натренируйтесь расслабляться, если вы слишком напряжены, иначе энергия *ци* может застаиваться в области сердца и делать вас раздражительным.

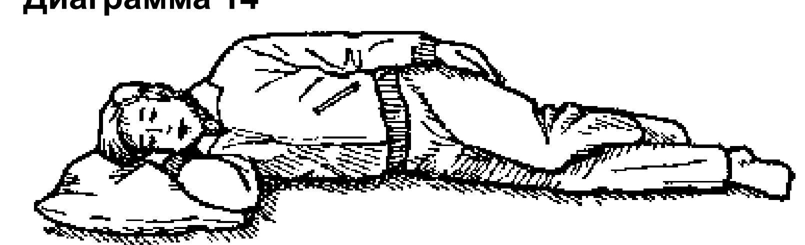
Лежачая поза: При выполнении этого упражнения никогда не лежите плоско, на спине. В этом положении грудная клетка расположена выше, чем брюшная полость, и получает слишком много энергии. Вы не должны также лежать на левом боку. Обе эти неправильные позиции излишне нагружают сердце.

Правильная лежачая позиция предполагает лежа-

ние на правом боку. Подушка, подложенная под голову, должна приподымать ее на три-четыре дюйма, так чтобы голова была расположена перпендикулярно плечам. Четыре пальца правой руки помещаются непосредственно впереди правого уха, а большой палец расположен позади уха и слегка отгибает его вперед, чтобы удерживать его открытым.

Ухо должно оставаться открытым, чтобы давать возможность воздуху протекать через евстахиеву трубу. Левая рука покоится на внешнем левом бедре. Правая нога является прямой; левая нога, которая покоится на правой, слегка согнута. Такое положение позволяет мошонке свободно свисать с бедер.

Диаграмма 14



Лежите на правом боку, чтобы не оказывать давление на сердце. Согните ноги так, чтобы яички свисали свободно

Вы, возможно, заметили, что в подобной позе часто

спят львы. Животные руководствуются мудрым инстинктом. Это положение освобождает позвоночник от воздействия земного притяжения и позволяет ему принять свою естественную кривизну. Положение на правом боку освобождает позвоночник от давления.

Тестикулярное дыхание: шаг за шагом

1. Сядьте прямо на край вашего стула и расположите ступни плоско на полу приблизительно на ширине плеч. Пусть на вас будут широкие штаны или вообще ничего не будет ниже пояса, так чтобы буквально все свободно свисало. (Если любое из упражнений этой книги выполняет женщина, подставляя в качестве источника свой яичник, то на ней должны быть трусики для предотвращения каких-либо утечек *ци*.) Не практикуйте обнаженным в холодном помещении, иначе вы потеряете много *ци*. Когда воздух циркулирует вокруг вашей нижней части тела, вы, естественно, начинаете в большей степени осознавать свои «интимности». Позвольте своему вниманию центрироваться на своей мошонке между двумя яичками, и вы, возможно, будете удивлены, обнаружив, что они, там внизу, действительно холодные, или *Инь*. Убедитесь, что вы чувствуете себя очень расслабленно. Если вы напря-

жены, проделайте какие-нибудь укрепляющие упражнения или прогуляйтесь сначала для рассеяния напряжения.

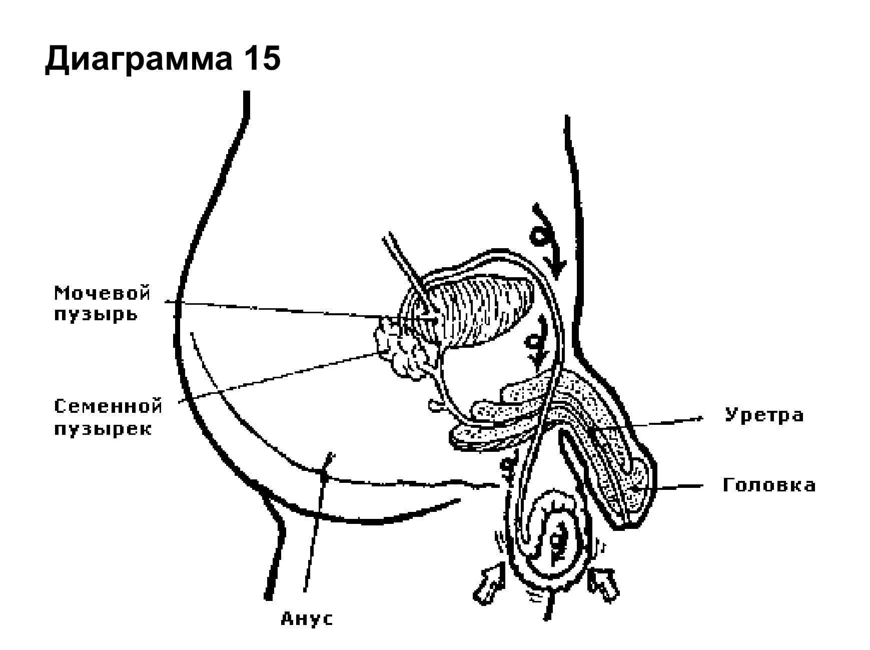
2. Медленно вдыхайте в яички и подтягивайте их вверх. Задержите ненадолго дыхание, а затем медленно выдыхайте и опускайте яички. Когда вы вдыхаете, думайте о вдыхаемом воздухе, идущем вниз в яички и наполняющем их. В то же самое время поднимайте яички вместе со вдохом.[1] Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать яичками, пока вы не почувствуете в мошонке много холодной энергии. Вы можете проделать это приблизительно девять раз, затем отдохнуть и повторить этот цикл снова три-шесть раз.

Тащите дающий жизнь воздух к самым корням тела. Выдыхайте накопленные отходы, когда яички погружаются вниз. Генерируйте сильный поток энергии для быстрого циркулирования тазовой крови. Используйте один только ум, чтобы заставить яички двигаться вверх и вниз, – не напрягайте мышцы своего полового члена и анального отверстия.

---

[1] Для получения реального результата необходимо представлять не только зрительный образ движущегося воздуха, но также стараться представлять ощущения тела, которые бы возникали при этом движении. Иными словами, в визуализации движения воздуха должны участвовать все возможные чувства и представления, а не только зрительные. Этот принцип визуализации относится к разучиванию всех предлагаемых в книге упражнений. – *Прим. ред.*

Диаграмма 15



Тестикулярное (яичковое) дыхание: медленно вдыхайте. Когда вы делаете вдох, думайте о том, что дыхание идет в яички, и поднимайте их

После занятий этим упражнением в течение недели или двух вы можете заметить действительные подъем и опускание яичек во время практики. Это движение подтверждает, что вы дышите правильно. На более продвинутом уровне будет казаться, что нижняя часть живота движется меньше: почти все видимые

действия будут происходить в самой мошонке. Танцевальные движения яичек можно увидеть в зеркало – это выглядит довольно смешно.

Если специально не указано иначе, дыхание всегда осуществляется через нос. При носовом дыхании осуществляется лучший контроль за вдыхаемым воздухом. Нос фильтрует и согревает воздух и выдает жизненную силу хорошо сбалансированного качества.

Все тело должно быть расслабленным. Позвольте всему напряжению вытечь из вас, как если бы вы были в медитации. Используйте для подъема и опускания яичек один только ум. При достаточной практике вы научитесь идентифицировать холодную *цзин-ци*, накопленную в области мошонки.

3. Ведите это ощущение «холодного» из вашей мошонки в промежность путем легкого подталкивания вверх яичек во время вдоха. В то же время ощущайте это холодное течение на несколько дюймов вверх в промежность – действие, вызванное концентрацией своего ума на промежности и удержанием его там. Вдохните и выдохните яичками несколько раз для получения большего количества энергии. Удержание *цзин-ци* в промежности является очень важным делом, поскольку, если вы ослабите свое внимание, холодная энергия уйдет вниз, в мошонку, или вообще вытечет наружу. Это похоже на то, как вы используете

соломинку для того, чтобы всасывать вверх жидкость. Когда у вас в легких кончился воздух и вам нужна пауза, вы должны сосредоточить внимание на том, чтобы зажимать пальцем верхнее отверстие соломинки. Если вы ослабите внимание, то жидкость убежит вниз, а вы должны будете начать все сначала. Повторяйте это в течение нескольких дней или пока у вас не получится.

4. Начните тянуть сексуальную энергию из яичек вверх вдоль позвоночника, как если бы вы тянули жидкость через соломину. Всегда начинайте с тестикулярного дыхания, вдыхайте и выдыхайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что энергия *цзин* готова. Вдыхая, тяните «холод» из своих яичек в промежность, а затем тяните его вверх к вашему копчику, самому нижнему краю позвоночника. Немного выше кончика позвоночника есть участок – это в основном кость, – который называется щелевым отверстием крестца.

Когда вы тянете холодную *цзин* вверх к промежности, а затем к крестцу, слегка прогните нижнюю часть спины наружу, как если бы вы стояли спиной к стене и распластались вдоль нее. Наклоните крестец вниз и удерживайте его в этом положении, чтобы помочь активировать действия помпы, которые будут еще более подчеркнуты, если вы мягко напряжете заднюю

часть шеи и кости черепа. Некоторое время удерживайте энергию в крестце, затем выдохните, но удерживайте свое внимание на крестце.

Пусть потом ваш крестец и шея снова расслабятся до своего первоначального состояния – это поможет активировать две помпы: крестцовую и черепную. В то же время продолжайте тестикулярное дыхание. Снова приведите энергию вверх в крестец, удерживайте ее там, пока вы не сможете почувствовать открытый крестец, и постепенно двигайте ее вверх. Каждый раз вы можете почувствовать незначительное продвижение энергии вверх. Если вам не удается почувствовать это, попробуйте покачать своим крестцом вперед-назад, а затем еще подержите в нем энергию и понаблюдайте эффект действия подобной помпы.

В кости крестца имеется некоторое углубление, и именно туда вы тянете «холодную» энергию своих яичек. С этим конкретным участком обычно немного трудно работать, потому что энергия спермы является более плотной, чем *ци*, и она должна качаться вверх. Поэтому именно здесь начинает действовать помпа. Некоторые люди испытывают боль или как бы покалывание булавками или иголками, когда «холод» входит в отверстие, так что не беспокойтесь, если это случится с вами. Если у вас имеются какие-либо труд-

ности, вы можете справиться с прохождением энергии через копчик, массажируя время от времени этот участок шелковой тканью.

5. Если вам удалось пройти через копчик, потратьте следующую неделю на протягивание холода к точке Т-11 в середине спины (11-й грудной позвонок). Делайте это тем же самым способом, со вдохом-выдохом в яичках и с всасыванием его вверх через вашу позвоночную «соломину» к промежности, крестцу, точке Т-11 (напротив вашего солнечного сплетения, у последнего «плавающего» ребра). Тяните холод вверх и накапливайте его в точке Т-11 до тех пор, пока она не будет ощущаться полной и затем не откроется, выталкивая его вверх. И снова, поскольку энергия спермы является более плотной, чем *ци*, вы должны приспособиться к ней путем соответствующего выгибания этой части спины внутрь и наружу для спрямления ее. Это освобождает ее для более свободного прохождения «холодной» энергии.

В точке Т-11 находится энергетический центр надпочечников, находящийся над вашими почками. В даосской практике мы рассматриваем это как минипомпу, где ваша дуга создаст вакуум для протягивания энергии вверх.

6. Следующим местом остановки является ваша «нефритовая подушка». Это место находится в зад-

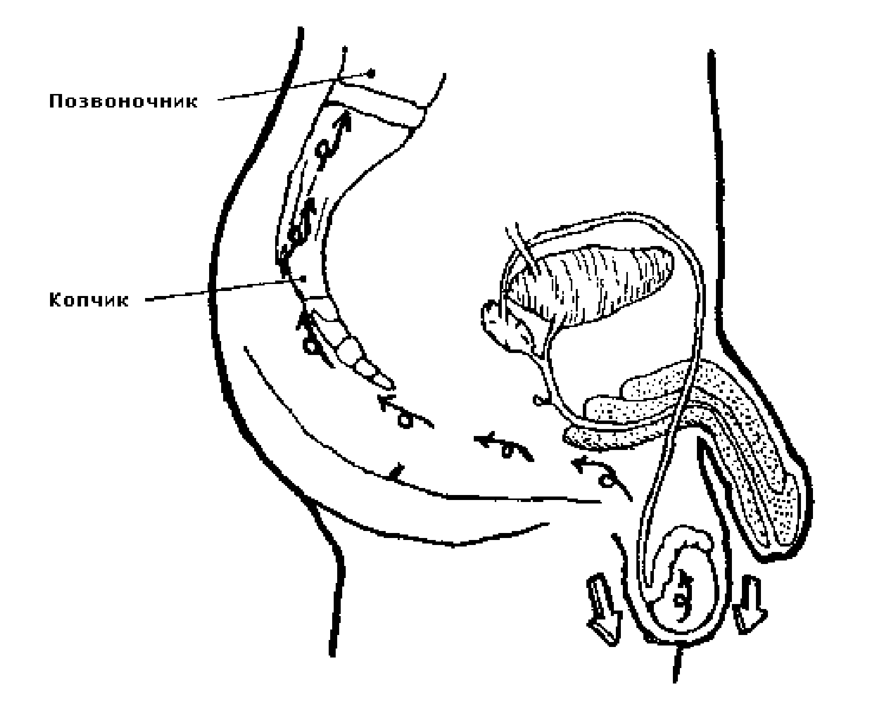
ней части головы между точкой С-1 и основанием черепа. Делайте это так же, как описано выше путем вдоха-выдоха в области яичек и вытягивания энергии вверх к промежности, крестцу, точке Т-11 и основанию черепа. В этой области находится место для хранения энергии, предназначенной для дальнейшего использования.

7. Вашей следующей точкой остановки является точка *Байхуэй*, расположенная на темени. Проделывайте все тем же самым образом, только на этот раз наполняйте «соломину» доверху. Отклоните крестец назад, для того чтобы немного выпрямить кривизну и тем самым помочь активизировать деятельность помпы. Это запустит нижнюю помпу. В то же время вы должны немного подтягивать вашу *цзин* и сдавливать заднюю часть черепа – это будет активировать верхнюю черепную помпу. Продолжайте тянуть энергию вверх до центральной точки на макушке головы.

8. Когда энергия, в конце концов, входит в вашу голову, вы будете иметь совершенно новое ощущение – как будто она описывает круги, обычно по направлению часовой стрелки, если вам смотреть вверх. Если вы внимательны и бдительны, вы можете насчитать 36 оборотов. Это должно казаться приятным и освежающим; дополнительная энергия должна помочь вашей творческой силе и улучшить вашу память. Вы мо-

жете более ясно мыслить, вы находитесь на начальной стадии контроля за своими сексуальными желаниями и разочарованиями. Эта сперматическая энергия, согласно духовным уровням даосской йоги, позднее преобразуется в *ци*, первоначальную жизненную энергию. Когда люди становятся старше, они используют так много своей *ци*, что энергия мозга и спинная жидкость постепенно утекают и высыхают, оставляя пустые полости. Тестикулярное дыхание переправляет сексуальную энергию вверх, заполняя ею пустые полости и оживляя мозг. Даосы считают, что сексуальная энергия весьма близка к энергии мозга.

Диаграмма 16
Подъем холодной энергии спермы



Вдыхайте, тяните *цзин* вверх вдоль позвоночника. Во время выдоха медленно опускайте яички. Ощущайте, как ваша жизненная сила вибрирует у самого основания вашего тела

9. Вы сможете, в конце концов, провести сексуальную энергию от яичек вверх к голове за одну приятную «затяжку» через «соломинку», за один чистый вдох. Сначала вы сможете переходить только от станции к

станции, пока не почувствуете, что ваш позвоночниковый канал (Канал Управления) является более открытым. Вы сможете помещать свой ум в яички и в макушку головы и всего лишь мысленно перемещать сексуальную энергию из яичек вверх по всему пути в мозг.

10. Потратьте некоторое время на то, чтобы реально почувствовать «холодное» во время практики. Не торопитесь, всегда во время вдоха и выдоха включайте эти помпы. Когда вы проделываете все это, используйте в большей степени свой ум, а не физическую тягу. Пусть вашим проводником будет ощущение «холодного». Усердно работайте над этим, и вы разогреете «холодную» *цзин*. Вы не сможете безопасно хранить эту горячую энергию в области мозга.

Золотой нектар

Когда ваша голова наполнена сперматической энергией, избыточная *цзин* может самопроизвольно воспламениться с *ци* в ваших высших центрах, перелиться в Микрокосмическую Орбиту и потечь вниз через ваше нёбо и далее вниз по языку. Различными людьми это будет ощущаться по-разному. Это обычно называется «золотым нектаром», но оно может иметь вкус шампанского, меда, кокосового сока или иметь

аромат любого другого рода, а также может ощущаться на языке как нечто теплое и покалывающее.

Это упражнение, «танец яичек», может выполняться где угодно: в метро или в автомобиле, за столом или перед телевизором, в постели и так далее. Основным соображением при этом должно быть то, что спина должным образом выпрямлена, грудная клетка расслаблена, а яички свисают свободно.

Чрезвычайно желательно использовать тестикулярное дыхание для повышения тонуса тазовой диафрагмы. При каждом изгибе этой диафрагмы вся нижняя часть брюшной полости глубоко массажируется. Жизненная сила течет в эту область благодаря периодическим волнам дыхания, что стимулирует железы и другие жизненные органы.

Сжатие воздуха в мошонке увеличивает сексуальную силу

Преимущества тестикулярного дыхания существенно увеличиваются, когда оно выполняется вместе с упражнением мошоночного сжатия. Это упражнение уменьшает вероятность ночных поллюций и преждевременного семяизвержения. Оно уменьшает вероятность появления грыжи. Оно помогает вам успокоиться во время сексуального перевозбужде-

ния, обучая вас сознательно направлять энергию в тазовую область и из нее. Оно динамично увеличивает вашу сексуальную силу путем использования жизненной *ци*, взятой из воздуха, и соединения ее заряда с вашей *цзин-ци*.

Из трех предложенных вам поз предпочтительной является сидячая или стоячая. Вдохните в горло достаточно большое количество воздуха и проглотите его. Проглатывание приведет воздух к солнечному сплетению. Из этого центра он будет перегнан вниз к яичкам. Это осуществляется путем сокращения мышц живота по направлению вниз в виде медленной волны.

Из солнечного сплетения воздух перегоняется в область таза. Отсюда он сжимается в яичках. Когда воздух приводится в яички, вы ощущаете внезапный прилив тепла. Кажется, что яички расширяются, а спустя короткое время энергия, приведенная в них, течет вверх по позвоночнику в голову, которая также становится очень теплой.

Упражнение «мошоночное сжатие»: шаг за шагом

1. Сядьте на край стула, расположив ступни ног плоско на полу приблизительно на ширине плеч.

Имейте на себе свободные штаны или будьте вообще обнаженными ниже пояса, чтобы ваши яички свободно свисали вниз.

2. Сделайте вдох через нос в горло. Отсюда «проглотите» воздух вниз к солнечному сплетению, в место, расположенное на полпути от сердца к пупку. Представляйте себе воздух в виде шара.

3. Сначала шар располагается позади солнечного сплетения. Из этой точки «катите» его вниз, к пупку. Потом в область таза и в мошонку.

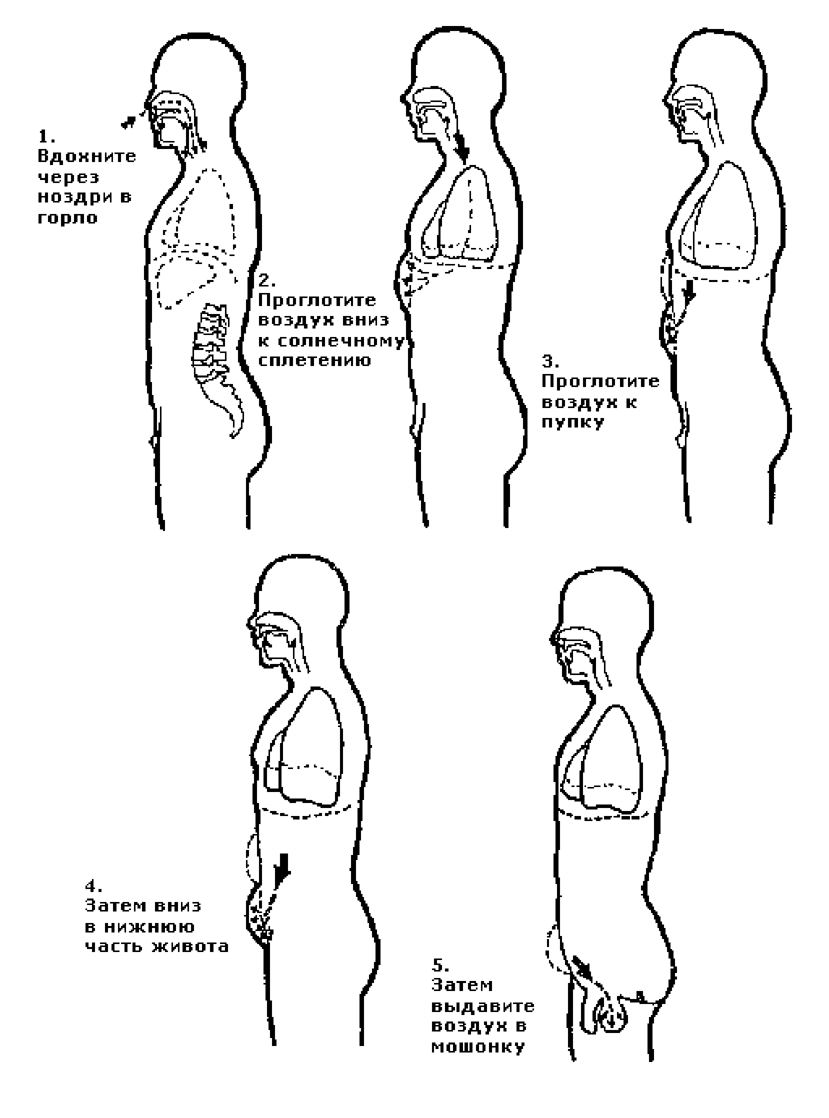
4. Принудительно сжимайте воздух в мошонке столь долго, сколько вы сможете. Минимальный период для каждого сжатия должен быть от тридцати до сорока секунд. Не спеша увеличьте этот интервал до одной минуты. Каждое отдельное мошоночное сжатие «выстреливает» в яички огромное количество энергии. При сжатии в течение целой минуты упражнение имеет полный эффект. Для предотвращения утечек энергии во время исполнения этого упражнения анальный сфинктер и мышцы промежности должны быть крепко стиснуты.

5. Когда вы окончите сжатие, выдохните и полностью расслабьтесь. Если во время сжатия во рту накопилась слюна, проглотите ее перед выдохом.

6. После выполнения выдоха сделайте несколько быстрых коротких вдохов и выдохов, для того что-

бы перевести дух. Быстро пропускайте воздух через ноздри в обе стороны для быстрого восстановления способности к следующему сжатию. Помните, что нужно дышать через нос и не вдыхать слишком большие порции воздуха. Это называется «дыханием животом», потому что для выполнения его вы должны делать быстрые помпообразные движения нижней частью живота.

Диаграмма 17


1.
Вдохните
через
ноздри в
горло
2.
Проглотите
воздух вниз
к солнечному
сплетению
3.
Проглотите
воздух к
пупку
4.
Затем вниз
в нижнюю
часть живота
5.
Затем
выдавите
воздух в
мошонку

Это упражнение быстро заряжает все тело. Если вы больны или не в себе, быстрые мошоночные сжатия восстановят вашу хорошую форму. Выполняйте упражнения в следующей последовательности: Сначала сделайте одно мошоночное сжатие. Затем повращайте талией, держа руки на уровне плеч. Отдохните немного и повторите упражнение. При сжатии воздуха не забывайте держать язык прижатым к нёбу. Выполните пять сжатий.

Когда вы становитесь сильнее, вы можете делать пять сжатий сразу, а потом отдыхать вращением талии. Затем начинайте вторую серию из пяти сжатий. Между сжатиями дышите часто и поверхностно, чтобы не передавать энергию выше вдоль тела.

Практикуйте тестикулярное дыхание и мошоночное сжатие дважды в день около пятнадцати минут утром и пятнадцати минут вечером. Уже один этот метод дает ощутимую пользу. Кроме этой пользы он позволяет также излечивать импотенцию или некоторые несовершенства мужских половых органов. После применения этих дыхательных упражнений часто радикально излечиваются бессонница и нервозность. Регулярная практика может также ослабить проблему общего недостатка энергии и связанных с этим симптомов.

Если вы сохраняли свою семенную жидкость в те-

чение четырех недель или более, то в течение не более трех дней после начала этой практики вы должны начать упражнения. Яички должны ощущать тепло, стремиться «выпрыгнуть» и, возможно, даже испытывать некоторый зуд. Это указывает на то, что яички получили необычно большое количество жизненной силы. Ткани уже восстановились. Эти признаки имеют место только в том случае, если упражнение выполняется правильно. Один-два месяца упражнений дадут существенное увеличение силы и улучшение здоровья.

Упражнение для сброса высокого давления

После практикования мошоночного сжатия в течение двух-шести недель некоторые студенты с большим кровяным давлением отмечают большой приток энергии *ци* к голове. Они чувствуют давление в голове, потому что кровь следует вверх вслед за потоком жизненной энергии. Это ничем не отличается от одного из слабых симптомов «Синдрома кундалини», при котором освобожденная энергия бесконтрольно передвигается по телу.

Если вы страдаете от высокого кровяного давления и не практикуете медитацию для открытия Микрокос-

мической Орбиты (описанную в главе 8), которая равномерно распределяет энергию по телу, то для снижения избыточного давления вы можете медитировать на двух точках. Это точка *Минмэнь* на позвоночнике, непосредственно напротив пупка (между точками Т-1 и Т-13), и точка *Юнцюань* (точка К-1) на подъемах свода ваших стоп.

Для определения места точки *Минмэнь* опояшитесь вокруг талии бечевкой как поясом. Сделайте ее плоскость в точности горизонтальной и установите ее на уровне пупка. Точка *Минмэнь* лежит в месте пересечения бечевки с позвоночником. Если у вас большой свисающий живот, то делайте измерения оттого места, где был пупок, до опускания живота. Если вы перегнетесь назад в талии, то эта точка будет ощущаться как отверстие в позвоночнике.

Другая точка, *Юнцюань*, находится на стопе. Если стиснуть пальцы на ноге, то это будет самая глубокая центральная точка на подъеме свода стопы.

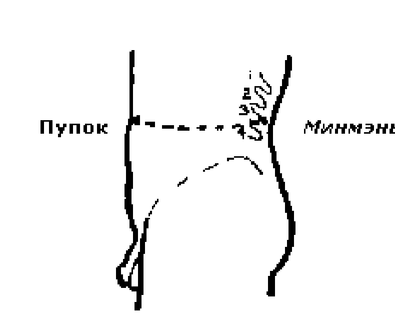
После того как вы найдете эту точку на обеих ногах, привяжите к ним маленькие колючие шарики, такие, как колючий каштан или стручок с семенем обычного дерева. Поместите обе руки на спину и сильно нажмите на спинной шарик, концентрируя внимание при этом на точке *Минмэнь*. Это оттянет туда *ци* и кровь.

После того как вы почувствуете, что энергия течет

в *Минмэнь*, направьте ее вниз вдоль позвоночника и ног к точке *Юнцюань*. Нажмите на шарик так, чтобы вы очень отчетливо почувствовали позвоночник. В сложных случаях на то, чтобы пригнать энергию в точку *Минмэнь*, а затем привести ее в *Юнцюань*, может потребоваться от одного до двух месяцев.

Если кровь слишком сильно течет в голову во время или после мошоночного сжатия, дайте выход энергии. Неуравновешенная энергия будет вытекать из тела через эти две точки. После практикования упражнений с мошонкой многие студенты открывают Микрокосмическую Орбиту, так что их энергия течет по постоянным каналам. Одно это часто может снять высокое кровяное давление.

Диаграмма 18





Упражнение «силовой запор» для запечатывания семенной жидкости

Когда вы будете хорошо натренированы этим упражнением, вы сможете использовать его вариант, известный как большое вытягивание, во время полового акта. Метод силового запирания выполняется без партнера в качестве ежедневного упражнения. Метод является наилучшим для накопления силы в промежности для запечатывания семенной жидкости. Сексуальная энергия, с которой мы в данном случае имеем дело, отлична от энергий, с которыми мы имеем дело при тестикулярном дыхании и при мошоночном сжатии, поэтому важно понимать эти тонкие различия.

При тестикулярном дыхании вы перемещаете холодную сексуальную энергию, *цзин-ци*, которая после производства ее яичками находится в мошонке в своем состоянии *Инь*, поднимается к голове, а потом опускается в тело. При мошоночном сжатии вы заставляете энергию *ци*, которая производится в органах – в сердце, в легких, в селезенке, – перемещаться вниз для смешения ее с холодной *цзин-ци*, находящейся в половых органах. Затем вы перемещаете полученную теплую энергию вверх и заставляете ее циркулировать.

В упражнении «силовой запор» мы возбуждаем половой орган, превращая холодную энергию, которая находится в семенном протоке, в горячую сексуальную энергию. Это тепло генерируется движением миллионов сперматозоидов. Эта энергия *Ян* является более взрывчатой, более тяжело поддается управлению и всегда ищет наиболее прямой путь наружу, в более холодную (*Инь*) окружающую среду. Для большинства мужчин путем наименьшего сопротивления является путь через пенис. Для овладевших даосской практикой наиболее легким путем будет путь в более высокие центры тела. Но для того, чтобы предотвратить истечение через пенис и направить сексуальную энергию в позвоночник и в другие более высокие части тела, потребуется много практики для управления мышцами заднего прохода и непроизвольно сокращающимися мышцами вокруг семенных каналов.

Есть четыре уровня практикования силового запора:

1. Начинающие: использование мышц руки, челюсти, шеи, стоп, промежности, ягодиц и живота для снятия сексуального напряжения и блокирования стремления к эякуляции и для продвижение вверх горячей *цзин-ци*, созданной в возбужденном состоянии.

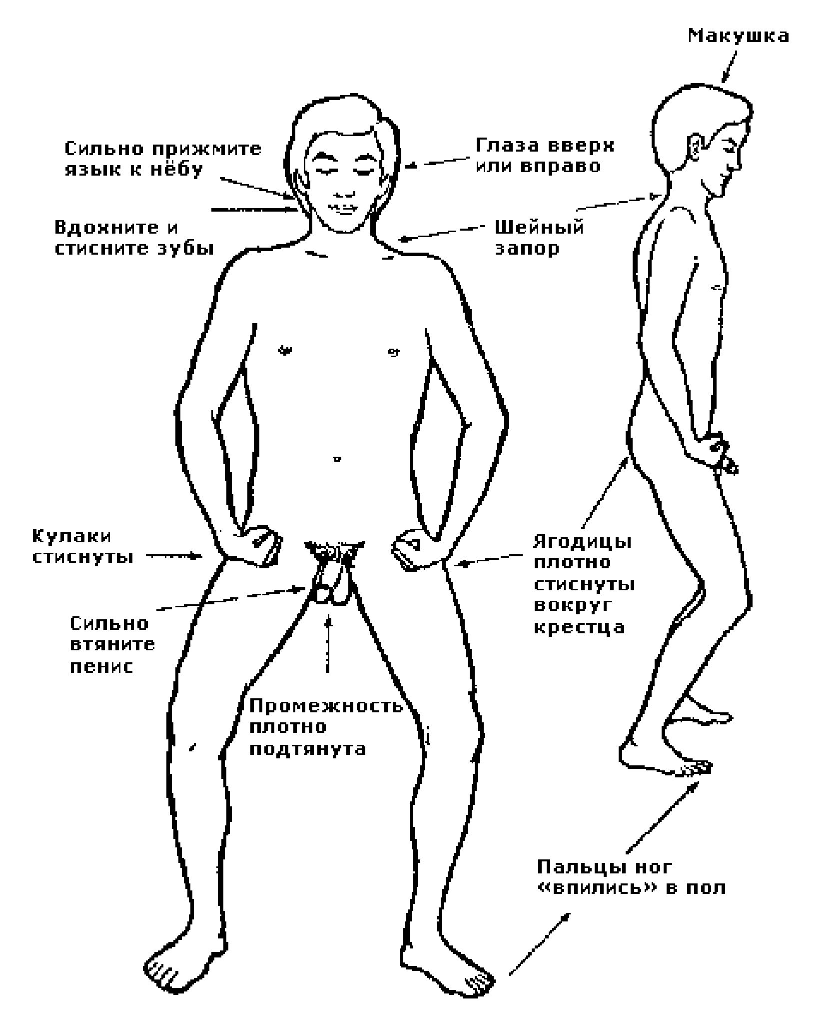
2. Промежуточная стадия: в меньшей степени использование мышц руки, челюсти, стопы и при про-

движении сексуальной энергии вверх в большей степени зависимость от тазовой диафрагмы и от помп сфинктера, крестца и черепа.

3. Продвинутая стадия: уменьшение использования мышц промежности и увеличение использования крестцовой и черепной помп. В большей степени используется сила мысли для продвижения *цзин* в макушечный центр. Концентрируя силу в верхней части головы, вы оттягиваете энергию из нижнего центра в высший центр.

4. Наиболее продвинутая стадия: использование для управления одной только силы мысли, нет никакой необходимости использовать мышцы. Использование силы мысли для управления эрекцией и ослаблением пениса и для продвижения энергии *цзин* вверх и вниз по своему желанию.

Диаграмма 19
Упражнение «Силовой Запор»



Цзин-ци **удерживается от убегания через пенис,**

и энергия вытягивается вверх до макушки головы до тех пор, пока не ослабнет эрекция пениса

В этом упражнении вы должны возбудить свой половой член до уровня, соответствующего приблизительно 90 % от уровня оргазмического семяизвержения. Не переходите ту точку, за которой нет возврата, иначе у вас некоторое время не будет сперматической *ци* для практикования. Когда вы овладеете силовым запором, вы сможете более точно определять близость подхода к эякуляции и останавливаться на 98 или 99 процентах. Трите головку полового члена, пока не наступит эрекция. Когда вы почувствуете, что приближается оргазм, прекратите стимулирование и выполните метод силового запора от трех до девяти раз или выполняйте его до тех пор, пока не прекратится эрекция. Это считается одним упражнением. Повторите эту процедуру – стимулируйте половой член до эрекции, а затем выполняйте запирание до убывания эрекции – 3-9-18-36 раз за один присест.

Эта практика имеет идеальные результаты. Если в результате ее применения вы приобрели полный контроль за своими половыми органами, то вы, естественно, будете иметь полный контроль за ними и при осуществлении полового акта. Я рекомендую выполнять это упражнение до десяти тысяч раз, что-

бы в совершенстве овладеть контролем за половыми органами, хотя некоторые, естественно, освоят все это гораздо быстрее, если они уже тренировали свой ум посредством йоги, медитаций или других аналогичных дисциплин. Если вы не вовлечены в программу ежедневных физических упражнений, я рекомендую вам перед практикованием силового запирания делать некоторые разогревающие упражнения и упражнения на растяжение мышц. Это повышает тонус энергии в ваших органах и облегчает ощущение вашей внутренней энергии *ци*, ускоряя, таким образом, процесс овладения вашей сексуальной энергией.

Упражнение «силовой запор»: шаг за шагом

1. Положение сидя является тем же самым, что и при тестикулярном дыхании – ноги плоско на полу, на вас широкие штаны или вы обнажены ниже пояса. Стимулируйте ваш половой член до эрекции. Центрируйте свое внимание на своих половых органах и на расширении энергии в пенисе и в мошонке.

2. Когда вы близки к оргазму, глубоко вдохните через нос. Одновременно сожмите оба кулака, вцепитесь «когтями» пальцев ног в пол, чтобы стопы ощу-

тили себя вакуумным насосом, всасывающим пол. В то же время стисните зубы, сожмите черепную помпу в задней части шеи и сильно прижмите язык к нёбу. Вдохните еще раз и подтяните вверх всю генитально-анальную область, концентрируясь на *Хуэйинь* (промежности), на мочеполовой диафрагме и, особенно, на пенисе. Путем максимально возможного стискивания всех мышц тяните энергию из пениса в промежность. Задерживая дыхание и полностью напрягая все мышцы, медленно сосчитайте до девяти. Когда вам станет не хватать воздуха, выдохните и расслабьте все мышцы тела. Вы можете почувствовать, как энергия распирает во все стороны, особенно в области половых органов.

После выполнения этого упражнения в течение одной-двух недель вы действительно начнете ощущать, что сжатие мышц тянет ваш пенис вверх и внутрь. Вы будете ощущать, что анальное отверстие как бы сверхплотно закрыто. Пока не указывается иначе, все дыхание должно совершаться через нос. При носовом дыхании осуществляется лучший контроль за вдыхаемым воздухом. Нос фильтрует и согревает воздух и выдает жизненную силу хорошо сбалансированного качества. При выдохе все тело должно расслабиться. Позвольте всему напряжению вытечь из вас, как если бы вы были в медитации.

Повторно вдыхайте, напрягайте мышцы и тяните вверх энергию из области половых органов, удерживая ее у промежности. Удерживание ее около промежности имеет большое значение. Если вы ослабите свое внимание, горячая энергия опустится вниз в половые органы или вытечет к пенису. Если вы выпустите энергию, она опустится вниз и вы должны будете начать все сначала. Проделывайте это, как минимум, одну неделю.

3. Начните с возбуждения пениса. На вдохе сожмите кулаки, стопы, шею и челюсти. «Тяните» вверх половые органы, диафрагму, анус и, особенно, пенис, тяните горячую энергию вверх в промежность и продолжайте тянуть ее вверх до копчика, немного выше нижнего конца позвоночника. Почувствуйте, как она входит в щелевое отверстие в крестце.

Активизируйте свою крестцовую помпу путем выгибания наружу нижней части спины, чтобы выпрямить позвоночник. Это сделает подъем *ци* более легким. Удерживайте энергию в области крестца, продолжайте вдыхать и тянуть, вдыхать и вытягивать сексуальную энергию из половых органов до тех пор, пока вы не почувствуете, что эрекция ослабевает. Иногда это может потребовать от трех до девяти вдохов с последовательным увеличением сжатия мышц. Более сильное сжатие ягодиц может помочь вам за-

гнать *цзин* в крестец. Когда вам начинает не хватать воздуха, выдыхайте. Затем расслабьтесь и позвольте крестцу и шее вернуться в свое первоначальное положение, что помогает активизировать две помпы.

Если во время выполнения упражнения «силовой запор» вы практикуете также тестикулярное дыхание (или если вы уже открыли свою Микрокосмическую Орбиту), то вам будет гораздо легче заставить горячую сексуальную *цзин* войти в крестец. В противном случае эта область является несколько сложной для проработки, поскольку сперматическая энергия ци является более плотной, чем другие виды энергии *ци*, и вверх ее нужно качать. Именно здесь и используется крестцовая помпа. Некоторые люди испытывают боль, как бы покалывание булавками. Пусть вас не беспокоит, если это происходит с вами в то время, когда горячая сексуальная энергия входит в крестцовое отверстие. Если это беспокоит вас, вы можете помочь *цзин* пройти через копчик, время от времени массажируя этот участок шелковой тканью.

4. Если вы прошли вверх через крестец, потратьте следующую неделю на то, чтобы протащить энергию к точке Т-11 на позвоночнике, напротив солнечного сплетения. Повторяйте ту же самую процедуру – возбуждение пениса, напряжение мышц и вдыхание. Качайте энергию вверх к промежности, к крест-

цу, а затем к точке Т-11, где вы должны удерживать ее, пока не почувствуете, что эта область наполнена энергией. Когда вы чувствуете саму *цзин*, эта область на самом деле открыта. И снова, поскольку спермагическая энергия является более плотной, чем *ци*, вы должны приспосабливаться к ней путем выгибания шины наружу для выпрямления ее, что усиливает всасывающее действие и дает более свободный проход *цзин-ци* вверх.

5. Следующим вашим местом остановки является «нефритовая подушка». Это место расположено в задней части головы, между точкой С-1 и основанием черепа. Проделывайте то же, что было описано выше – продолжайте тянуть энергию вверх к промежности, крестцу, точке Т-11 и далее к основанию черепа. Черепная помпа может наполниться энергией и поначалу бешено пульсирует, когда через нее впервые протекает энергия.

6. Следующей точкой остановки для энергии является точка *Байхуэй* на макушке головы. При протаскивании энергии вверх повторяйте тот же процесс возбуждения и успокоения эрекции. Убедитесь в том, что вы слегка втянули подбородок, стиснули череп для последующей активизации верхней черепной помпы и держите прямо верхнюю часть позвоночника. Продолжайте тянуть энергию вверх к темени до тех пор,

пока не ослабнет эрекция вашего пениса.

Диаграмма 20

Энергетические спирали в мозге

Байхуэй
(макушка)

«Нефритовая подушка»

Выпрямляйте кривизну
шеи

Втяните
подбородок

Т-11 (надпочечная
минипомпа)

Слегка уменьшить
кривизну
позвоночника

Оттянуть
крестец
вниз

Упражнение «Силовой Запор» постепенно приучает ваш ум вытягивать сексуальную энергию в высшие центры без напряжения мышц

Когда энергия наконец войдет в вашу голову, вы получите от нее совершенно новые ощущения тепла и покалывания. Обычной непосредственной реакцией на это является ощущение благополучия и удивительной свежести. Некоторые люди утверждают, что они начинают более ясно мыслить и усиливают свои творческие способности; они, возможно, находятся в состоянии, в котором они легко могут автоматически преобразовывать энергию *цзин-ци* в расширенное сознание. Эта сперматическая энергия позже, на духовных уровнях даосской йоги, преобразуется в первоначальную *ци*, чистую жизненную силу. Когда мы становимся старше, мы потребляем так много нашей мозговой энергии, что потоки ее постепенно начинают высыхать, оставляя в голове пустую полость. Силовой запор позволяет транспортировать сексуальную энергию для заполнения ею этой полости; вместо хранения ее в мошонке она накапливается в более высоких областях тела и мозга, так что ею можно пользоваться непосредственно. Даосы считают сексуальную энергию творящей энергией, которая может быть преобразована в любую часть наших жизненных ор-

ганов, желез или мозга.

Практикуйте силовой запор до тех пор, пока вы не сможете вытягивать сексуальную энергию из пениса в голову за один проход. Сначала вы будете способны переходить только от одной станции до другой. Позже позвоночниковый канал (Канал Управления) будет ощущаться более свободным. В конечном счете вы сможете мысленно входить и в яички, и в макушку головы и продвигать сексуальную энергию из яичек по всему пути до макушки. Чтобы действительно почувствовать сексуальную энергию во время практики, потребуется некоторое время. Не торопите это событие, не гонитесь за ним. Пусть всегда во время вдохов и выдохов работают помпы. Постепенно все больше используйте мысленную, а не физическую тягу энергии. Пусть вашим проводником будет ощущение энергии.

7. Когда вы почувствуете, что энергия наполнила мозг, сконцентрируйтесь на точке между бровями и поведите ее вниз через нос и нёбо и дальше вниз с языка к горловому центру, сердечному центру, солнечному сплетению и, наконец, к пупку. Этой циркуляции способствует внутреннее давление, созданное во время силового запора. Вы выжимаете энергию нижней части туловища в позвоночник и вверх по нему. В то же время вы выдавливаете энергию из верхней части тела вниз, поддерживая это давление столь дол-

го, сколько это возможно. Когда вы выдыхаете, полностью расслабляйте все тело. Естественным направлением движения энергии *ци* является движение по кругу вверх по задней части вашего тела и вниз по передней части тела до пупка.

Продолжайте это циклическое движение энергии до тех пор, пока не ослабнет ваша эрекция. В самом начале, и особенно если вы очень возбуждены сексуально, может потребоваться от трех до девяти таких циклов. Но после некоторого времени практикования будет достаточно одного такого круга.

8. Выполняйте 36 полных сжатий утром и вечером. Если вы уже осилили это, то для нормального человека 36 повторений утром и вечером не потребуют больших усилий. Если вы сильно возбуждаетесь, то вам потребуется меньше повторений, поскольку каждая эрекция будет длиться больше времени. При такой интенсивности тренировок вы за месяц или два легко разовьете тот тонус мышц, который необходим для эффективного удержания энергии. Как быстро вы прогрессируете – не имеет значения; важно, чтобы вы прогрессировали постоянно. Надежным минимумом должен быть один цикл в день – просто для поддержания привычки. Если вам случится увидеть в течение дня красивую женщину или фотографию, которая возбудит вас, то вы мгновенно можете выполнить си-

ловой запор и протащить энергию вверх. Постарайтесь, чтобы ваш босс не наблюдал за вами в этот момент, иначе он может подумать, что у вас эпилептический припадок.

Предпочтительным временем для выполнения этих упражнений является время с одиннадцати часов вечера до часу ночи или с одиннадцати часов утра до часу дня. В эти периоды поток энергии *Инь* меняется на поток *Ян*, и наоборот. Солнце начинает подниматься после полуночи и начинает опускаться после полудня. В эти интервалы времени очень хорошо течет энергия. Если вы не можете практиковать в эти часы, не отчаивайтесь: вы определенно добьетесь успехов, если будете заниматься ежедневно.

9. И последнее уточнение, которое нужно помнить, заключается в том, что нижнее сжатие не сконцентрировано в желудке или в брюшной полости. Мы концентрируемся на передней части нижней части туловища – на пенисе, промежности и мочеполовой диафрагме. Нашей целью является так натренировать эти мышцы, чтобы они, оставаясь неподвижными, как плотиной перегораживали семенную реку. Тогда мы сможем обратить направление течения этой реки и напитать тело укрепляющей энергией.

Проведение энергии из верхней и нижней частей тела по направлению к его центру изливает энергию в

область пупка. Поскольку семенная жидкость (подобно крови) стремится следовать за энергией *ци*, то пупок, на самом деле, захватывает семенную жидкость и выталкивает ее в верхнюю часть тела по позвоночнику. Так что сжимайте мочеполовую диафрагму, как если бы вы удерживали полный мочевой пузырь. Запирайте проход так плотно, чтобы ни одно внутреннее побуждение не прорвалось через защитное кольцо мышц.

Меры безопасности при выполнении тестикулярного дыхания, мошоночного сжатия и силового запора

1. Во время выполнения этих упражнений никогда не лежите плоско на спине. Энергия может застрять в грудной клетке, вызывая сильную возбудимость и избыточное давление на сердце.

2. Во время практикования никогда не лежите на левом боку. Это также оказывает давление на сердце и переполняет его энергией.

3. Находясь в лежачем положении, никогда не подкладывайте под себя что-либо. Это искривит каналы протекания энергии и может вызвать боли в спине.

Если возникают какие-либо из проблем, указанных в пунктах 1–3, безопасно выпустите энергию, используя упражнение для сброса высокого давления. После недели выполнения этого упражнения все боли и неудобства должны исчезнуть.

4. Если возможно, проводите занятия на пустой желудок. В любом случае, делайте это не менее чем через час после еды.

5. Во время практики будьте одетыми или заворачивайтесь в легкое одеяло. Если упражнения выполняются правильно, вы будете потеть и можете простудиться, если будете ничем не покрыты. После практикование смените одежду, чтобы удалить с себя влажную материю. В помещении должен быть слабый поток чистого воздуха. Избегайте любых сквозняков и ветра. Ветер имеет тенденцию выдувать энергию *ци*. Он легко может сделать вашу энергию холодной.

6. После пяти мошоночных сжатий на лбу должен выступать пот. Если вы продвинуты в своих успехах, капельки пота должны выступать на лбу после трех сжатий. Втирайте этот пот в кожу: он имеет желательные качества, которые должны быть возвращены в тело.

7. Во время этих упражнений не дышите ртом. Когда дышишь через нос, легче контролировать поток воздуха. Вдох через нос заряжает воздух и укрепляет

мозг.

8. Не беспокойтесь, если в первые дни практики вы не видите ощутимых результатов. Студентам требуется различное время для того, чтобы тепло начало течь из яичек.

9. Вы должны развить в себе способность к интенсивной концентрации. Удерживайте ум от блужданий. Позволяйте своим мыслям и образам покидать вас, не сопровождая их при этом. Опустошите сосуд ума от мыслей: в пустоту устремится мощная энергия. Ваша способность к концентрации будет существенно развиваться, если вы будете настойчивы в этом. Изучите медитацию с Микрокосмической Орбитой и выполняйте ее немедленно после практикования силового запора.

10. Во время практики закрывайте глаза и следуйте путями энергии. Ум не должен сбиваться на мысли или фантазии, но должен строго отслеживать курс энергии. Это может показаться очень трудным. Вы будете удивлены, как быстро вы сможете стать чувствительным к своей собственной энергии. Когда вы ощутите эти энергии внутри себя, вы точно будете знать, что мы имеем в виду. Поскольку энергия течет естественными путями, она ведет ваш ум так же, как ум ведет движущую ее силу.

11. Тот, кто страдает от запоров, должен практико-

вать утром, в час активной кишечной деятельности. Эти упражнения очень помогут избавиться от этой проблемы.

12. Для того чтобы метод был эффективным, вы не должны эякулировать в течение тридцати дней. После оргазма с эякуляцией тело снова должно накопить достаточное давление энергии *ци* в яичках. Если вы недостаточно опытны, чтобы удержать семя во время полового акта, воздержитесь от секса в течение этих тридцати дней. Таким образом вы прочувствуете полную силу этого метода.

Я, конечно же, не выступаю против вашего желания иметь половые сношения. Я только предупреждаю вас, что если вы будете терять свое семя, то ваш прогресс будет более замедленным. Научитесь сейчас жертвовать удовольствием от эякуляции ради будущего большего удовольствия. Если вы с умением будете выполнять эти мошоночные упражнения, вы можете более быстро овладеть методом сохранения жизненного семени во время занятий любовью. Это основное учение сексуального гунфу.

Очищающие побочные эффекты

1. Я заметил, что многие студенты, изучающие этот способ, стали с необычайной легкостью двигать сво-

ими внутренностями.

2. Если вы заражены какой-либо венерической болезнью, то прежде, чем приняться за эти занятия, тщательно излечите себя. В противном случае вы будете испытывать огромную боль, вытягивая так много крови и энергии в область таза.

3. У некоторых практикующих некоторое время выделяется необычно большое количество газов и они имеют стул два-три раза в день. Таким образом тело использует свои новые возможности для тщательного очищения себя совершенно естественными средствами. Необычное число опорожнений и газы прекратятся через один-два месяца.

4. За этом очистительным обезвреживанием ядов следует установление регулярного стула и глубокое ощущение чистоты и силы тела. Слюна становится более светлой и более сладкой. Улучшение деятельности кишечника является следствием увеличения в них потока жизненной энергии. Это снабжает энергией непроизвольно сокращающиеся мышцы и позволяет им функционировать более легко. Может наблюдаться также заметное увеличение отрыжки, что является вполне здоровым способом выброса из тела нечистых и вредных газов. Когда тело существенно освежится, отрыжка тоже уменьшится.

5. Силовой запор отлично исцеляет геморроидаль-

ные узлы. Причинами геморроя являются сидячий образ жизни, накопление тяжелых токсинов, застойные накопления крови, затрудненное опорожнение кишечника и низкий уровень энергии *ци* в *Хуэйинь*. При уже существующих геморроидальных узлах силовой запор может вызвать увеличение кровотечения в течение от двух до четырех недель. Если кровотечения не чрезмерные, выполняйте упражнение вполсилы. Постепенно вы излечитесь. Упражнение вылечивает конкретные виды геморроя. Оно удаляет застоявшуюся кровь из кровеносных сосудов анальной области. Во время выполнения силового запора для исцеления геморроя, вы можете использовать также лечение медикаментами для ускорения процесса лечения. Трава хвощ, Equisentum Narvensis, является отличным средством, используемым как чай и в сидячих ванночках. Люди с серьезными геморроидальными проблемами должны сначала проконсультироваться у врача.

Краткое изложение метода тестикулярного дыхания

1. Выберите наиболее удобную для вас позу. Для упражнения хорошо подходит стоячая поза. Расслабьте все тело и сконцентрируйтесь на яичках.

2. Во время вдоха концентрируйтесь на том, что

яички поднимаются в промежность. Позвольте им медленно опуститься при выдохе. Выполнять от 36 до 108 циклов дыхания.

3. Расслабьтесь: не используйте силу мышц. Держите язык у нёба и ощущайте холодную энергию *Инь* семенной жидкости, поднимающуюся по вашему позвоночнику.

Краткое изложение метода мошоночного сжатия

1. Выберите наиболее удобную для вас позу.

2. Медленно вдыхайте через нос, концентрируясь на горле. Сжимайте воздух в горле до тех пор, пока вы не сможете больше вдыхать его.

3. Сильным глотком проглотите воздух к солнечному сплетению и удерживайте его там, как если бы это был шарик.

4. Протолкните шарик воздуха вниз в область пупка.

5. От пупка продавите шарик воздуха вниз в область таза.

6. Сильно и непрерывно вдавливайте шарик в мошонку все то время, пока можете терпеть без дыхания. В самом конце этого интервала времени сильно сглотните слюну.

7. Отдохните, совершая быстрые поверхностные

вдохи через нос.

8. Расслабьтесь, несколько раз повращав талией.

9. Начинайте с пяти повторений и медленно доводите до 36 повторений за один присест.

10. Прижимайте язык к нёбу.

Силовой запор является основой для алхимического секса

Хотя упражнения этой главы могут показаться элементарными, они являются весьма рафинированными техниками для увеличения жизненной энергии. Они представляют собой основные даосские дыхательные техники. Они подобны острому мечу, поэтому пользоваться ими нужно с осторожностью, чтобы не навредить себе. Если вы точно следуете моим инструкциям, то вы не будете страдать от каких-либо причиняющих страдание побочных эффектов. Изучайте методы с серьезностью, усваивайте каждую строку текста. Будьте настойчивы, пока не преуспеете.

Эти методы получены от многих даосских учителей. Например, дыхательные упражнения этой главы являются синтезом учений четырех учителей. Каждый из них считал, что его метод является чрезвычайным секретом и что только его техника дыхания дает су-

щественные результаты.

Из ничего ничего не выходит. Для того чтобы воспользоваться плодами преимуществ, требуется время. Унция практики стоит тонны теории. Современная жизнь ни на что не оставляет времени – успеваешь только получать и тратить. У вас должны быть желание и воля отдать часть времени на быстрое продвижение. Практика должна стать частью вашего ежедневного образа жизни. Вы будете иметь какой-то прогресс даже в том случае, если будете практиковать чуть больше, чем никогда. Но если вы практикуете так же регулярно, как вскакиваете с постели по утрам, то прогресс будет быстрым и *ци*, которую вы должны собирать в пупке, начнет производиться в верхней части вашего тела.

Для того чтобы полностью использовать *ци*, собранную в пупке, требуется изучение даосских методов медитации. Несколько ниже пупка расположен нижний центр *Даньтянь*, нижнее поле энергии в теле, в котором даосы запасают *ци*, прежде чем очистить ее и снова послать вверх. *Ци* циклически перемещается между нижним, средним и верхним *Даньтянями*, и каждый раз, проходя по кругу, *ци* очищается в *ци* более высокого качества. Процесс очищения и уравновешивания энергии изучается в курсах, посвященных методам Микрокосмической Орбиты, плавления пяти

элементов и Малого Просветления Кань и Ли.

Это аналогично тому, чтобы взять неочищенный мед, смешанный с воском, грязью и мертвыми пчелами, и методически очищать его в сладчайший нектар. Даосы смотрят на сперму как на неочищенный мед. Силовой запор является шагом, предназначенным для предотвращения утечки сырого меда из худого ведра и для накопления его в новом и хорошо запечатанном кувшине. Этот кувшин был помещен на уровне пупка в двух третях пути к позвоночнику и был назван древними учителями «котлом». В этом котле они смешивали и варили различные энергии *ци* тела в процессе так называемой «алхимии» – предшественницы современной химии.

Секретным алхимическим веществом, которое они использовали, было не что иное, как обычная сексуальная «эссенция», ваша *цзин*. Но без нее не работает ни один из высших уровней алхимической медитации. Поэтому эти простые упражнения сексуального гунфу – тестикулярное дыхание, мошоночное сжатие и силовой запор – могут показаться слишком простыми и элементарными для влияния на духовное развитие, но правильное овладение ими является весьма существенным, прежде чем вы сможете пойти на любовь с женщиной с полным управлением своими сексуальными и духовными возможностями. Ваша сексу-

альная эссенция является эликсиром жизни и фонтаном вашей молодости и стоит той энергичной тренировки, которая гарантирует ее наличие и качество.

Глава 7. Полярность – ключ к преобразованию сексуальной энергии

«Сексуальное взаимодействие сопоставимо с водой и огнем. Вода и огонь могут убить человека или помочь ему – в зависимости от того, как они используются».
«Мудрец, объемлющий Пустоту»

Быть даосом – значит переживать жизнь как гармоничный поток жизненной энергии. Согласно даосской традиции, этот поток в человеке идет от *ци* к *цзин* и, далее, к *шэнь* – от дыхания к сексуальной эссенции и, далее, к духу. Этот поток является как видимым, так и невидимым, это бесконечный цикл, который циркулирует внутри вас, между вами и миром и между небом и землей с человеком посередине. Это кровь, которая течет между сердцем и почками, это любовь (или ненависть), которая проходит между мужчиной и женщиной, это штормы и восходы солнца, которые циркулируют между небом и землей.

Многие люди утонули в этом потоке жизни; они просто ошеломлены им. Некоторые не могут «получить»

достаточное количество этого потока и чувствуют себя обманутыми или испытывают горечь. Другие беспомощно и бесцельно дрейфуют, отчужденные от этого потока и не осознающие его. Независимо от вашего отношения к жизни почти каждый из вас в какой-то момент жизни ищет любовных взаимоотношений, чтобы бросить в них якорь. Такова сила действия потока *цзин-ци*, сексуальной эссенции, между мужчиной и женщиной. Это все очевидно. То, что тоже является очевидным, но почти всегда упускается из виду, – это полярность мужчины и женщины и тонкий поток между этими двумя магнетическими полюсами.

Этот обмен между полярностями не замечается, потому что поток является невидимым для физического глаза и потому что его работа часто слишком тонка, чтобы ее мог постичь несовершенный ум. Вот почему даосы изучают работу *ци, цзин* и *шэнь*. Эти энергии, называемые также тремя сокровищами жизни, являются тонким языком любви, и для того, чтобы научиться говорить на этом языке, потребуются годы практикования и очищения. При первом подходе это может показаться аналогичным изучению иностранного языка. Но после нескольких уроков вы быстро начинаете осознавать, что вы были рождены разговаривающим на этом языке и только забыли тонкую грамматику энергии *ци* в результате того, что родители и

учителя интенсивно обучали вас более умственным предметам.

Этот поток энергии между различными полюсами мужчины и женщины является ключом для гармонизации потока энергии в жизни любого человека. Это является простейшим и самым основным секретом не только даосских учителей, но и любой другой эзотерической традиции. Это является ключом для овладения даосскими секретами любви. Все это просто, потому что основано на естественном законе вселенной, заключающемся в том, что положительные и отрицательные силы притягиваются и соединяются друг с другом. Это верно как для простой пары магнитов, сцепившихся вместе, так и для протонов с электронами, соединенных в танце субатомных частиц, образующих атом. Даосы называют эти полярности *Инь* и *Ян* – терминами, которые стали сегодня широко популярными в области целительства, но не очень хорошо понимаются с точки зрения их функционирования в области секса.

Одним из способов, которым даосы описывают это, является простая метафора приготовления пищи. *Ян* есть огонь, а *Инь* есть вода. Мужчина есть огонь, а женщина есть вода. Когда мужчина занимается любовью с женщиной, он варит женскую воду (в ее матке) при помощи своего огня (пениса). Женщина почти

всегда сексуально сильнее, потому что ее вода заливает мужской огонь; его эрекция теряет свое пламя. *Инь*, мягкая и уступчивая, всегда побеждает *Ян*, твердый. Таким же образом вода (реки являются *Инь*, или женщинами) одерживает верх над твердым камнем. Так, водный поток медленно истачивает гигантские горы, вырезая Большой Каньон глубиной в милю.

Инь и *Ян*: борьба полов

Эта борьба между *Инь* и *Ян* кажется бесконечной; точно так же никогда не кончается борьба между полами. Даосские мудрецы, в действительности, использовали также метафору сражения, для того чтобы пролить свет на акт половой любви. Для некоторых мужчин любовь является страстной борьбой за доминирование и капитуляцию; для даосов это была более законная борьба противоположностей. В идеале вы вступаете в эту борьбу с позиции мужской игривости. Вы подходите к ней не с намерением победить вашу любимую, но в надежде сочетать ее изящество и восприимчивость со своими дополняющими мужскими свойствами – искусством и силой.

К сожалению, немногие мужчины сегодня, как кажется, с таким тактом относятся к занятиям любовью; в результате многие из них через минуту быва-

ют побиты женщиной. Эта неудача обусловлена тактическим игнорированием как мужских половых органов, так и природы сексуальной энергии. Непонимание стратегических законов любви является таким распространенным, что возник миф о том, что средний мужчина не в состоянии полностью удовлетворить страстную женщину.

На самом деле средний мужчина вполне может без каких-либо неудач удовлетворить свою партнершу, если он усвоил учение о своих силах. Природой неискушенного мужчины является атака: он обладает наступательным оружием. Природой женщины является оборона: она защищается, не исчерпывая себя. Когда мужчина яростно нападает и извергает свою сперму, он разрушается. А женщина может страстно желать продолжения, даже если она доброжелательно отрицает это и, таким образом, «экономит» своего противника.

Чтобы уследить за смыслом военной метафоры китайцев… Щитом и коротким мечом женщины являются ее влагалище и клитор. Мужчина вооружен лишь длинным копьем, пенисом. Если мужчина слишком яростно атакует своим оружием любви, женщина легко парирует его выпад и дает ему возможность выпустить свое семя. Но если мужчина превысит возможности женщины к борьбе, она выронит свой щит от

утомления. Состязание будет окончено прежде, чем мужчина потеряет свое средство высшей жизненности.

Основной смысл этого таков: мужчина должен прекратить выбрасывать свои сексуальные энергии. Когда он прекращает потери семени, женщина теряет свое превосходство. Она находит себе ровню и не страдает больше от неоправданных ожиданий. Мужчина больше не изнуряет себя и не отступает в унижении, но чувствует, что он встретил хорошую пару себе. Женщина достигает предела своих эротических возможностей и готова установить истинный мир со своим противником.

Итак, мудрые люди советуют вам использовать сначала свое тактическое оружие. Держите стратегическое оружие в резерве. Другими словами, прежде чем использовать половой член, используйте палец, язык и другие части тела. Путем нежного и искусного использования в любовной игре других частей своего тела вы в качестве первого шага установления равенства с превосходящим противником можете привести свою партнершу в состояние чрезвычайно высокой восприимчивости.

Ее груди поднимутся, дыхание и выделение желез усилятся. Прежде чем использовать свое главное оружие подождите, пока ее половые губы не станут

влажными. Прежде чем войти в свою любимую, дайте ей время полностью войти в состояние любви.

Борьба между мужчиной и женщиной окончена, когда оба осознают, что никто из них не может «победить» ни подавлением, ни подчинением. В этот момент оба свободны отдаться друг другу и обменяться своей глубочайшей любовью – их степень защищенности стала равной и их страх потери нейтрализован.

Высший оргазм является тонким равновесием полярных энергий

Но как достичь той точки нежности, когда оба любовника с радостью отдают свою жизнь и получают ее от другого? Это хорошо выглядит на бумаге, но что будет происходить в ситуации наличия возбужденных энергий, оставшихся после напряженного рабочего дня и споров с женой о том, что ей придется вернуться на работу? Как сможете вы в спальне отрешиться от дневных забот? Эта глава предлагает некоторые практические подходы к занятиям любовью с целью уравновешивания потоков энергий *Инь* и *Ян*. Но сначала вы должны понять, что в этой духовной практике доминирует принцип полярности.

Самое главное, что нужно никогда не забывать о полярности, это то, что энергии *Инь* и *Ян* не являют-

ся раздельными энергиями: это одна и та же энергия, но с двумя различными зарядами. Они никогда не существуют порознь друг от друга, но всегда находятся в постоянном движении, проходя как маятник, который раскачивается из стороны в сторону, от холодного к горячему и наоборот, и постепенно успокаиваясь в некотором состоянии равновесия при вполне умеренной температуре. Другой метафорой является взгляд на мужчину и женщину как на две стороны одной и той же монеты. Во время любви монета быстро вращается, сплавляя две свои стороны в одну.

Вот как мужчина и женщина могут стать «одним»: они просто осознают, что поток сексуальной энергии между ними является постоянным и принадлежит им обоим. Каждый из любовников является одним из противоположных концов полярного течения. Когда взаимообмен энергией *цзин-ци* достигает некоторой интенсивности и некоторого равновесия, плотные тела двух любовников начинают пульсировать, как если бы они были заряжены электричеством. Ощущение твердой плоти исчезает. Вы внезапно превращаетесь в столб вибрирующей энергии, поддерживаемый в утонченном равновесии энергетическим полем вашей любимой. Это абсолютный оргазм тела и души. Сражающееся эго сжимается до своего истинного размера, до крошечной песчинки, и неохотно начина-

ет петь в едином хоре океана тонкой вселенной, ритмически омывающего его.

Многие мужчины могут иметь некоторое представление об этом, но лишь немногие из них могут подтвердить это своими переживаниями, потому что они растрачивают энергию своей половины полярности посредством эякуляции. Это – не истинный оргазм; это лишь ослабление дискомфорта, острого «зуда» слишком большого количества возбужденной энергии, которую некуда девать кроме как выбрасывать наружу.

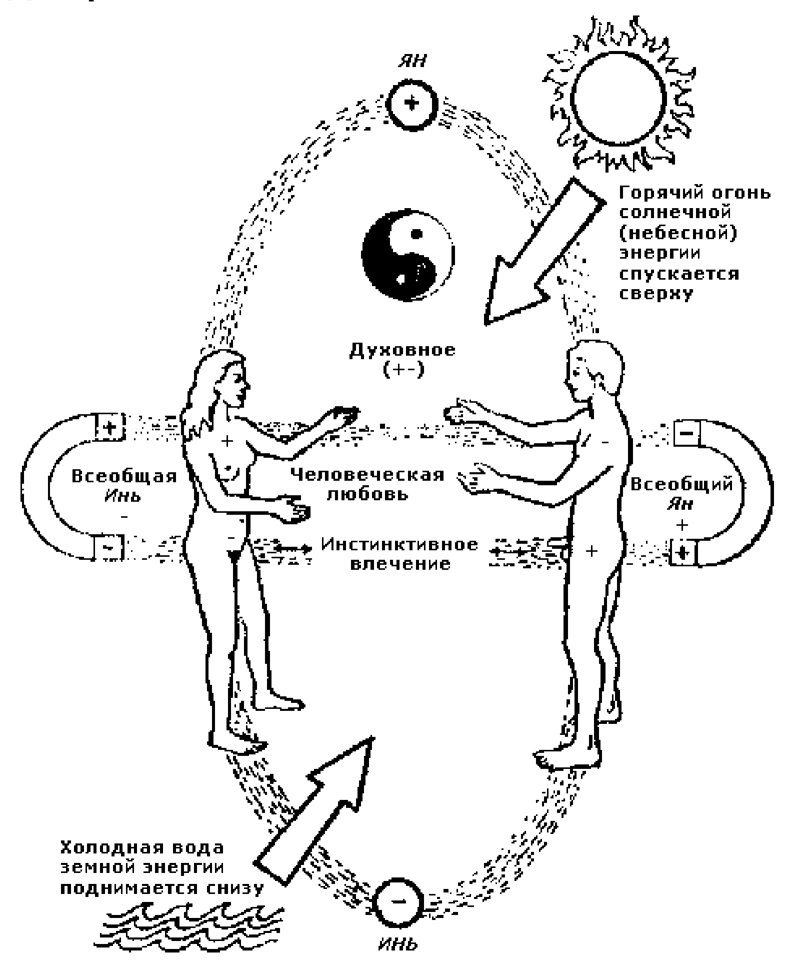
Истинный оргазм имеет место тогда, когда и мужчина, и женщина продолжают пульсировать вместе. Их сексуальная энергия совершает полный круг между их двумя магнитными полюсами, заряжая каждый из них более полно, чем ранее. Этот круг есть Дао – изображаемые в виде черной и белой слезинок символы *Инь* и *Ян*, втекающие друг в друга в совершенной круговой гармонии.

Один поток сексуальной энергии не может завершить этот круг; должна присутствовать любовь. С чувством полного внимания в сексе должен принимать участие ум. Этот круг энергии не может быть завершен, если мужчина только соединяет свой половой член со влагалищем женщины, не любя ее сердцем. Это все равно что держать рядом концы двух подко-

вообразных магнитов, а затем соединить их, приблизив только по одному полюсу каждого из магнитов. Другой конец тоже желает соединения, чтобы полностью реализовать это магнитное притяжение. Только когда и положительный, и отрицательный полюса как мужчины, так и женщины соединены в одном месте, энергия может течь между ними устойчиво и с любой силой. Вот почему один секс, без любви, делает вас несчастными – вы соединяете с женщиной только одну часть себя, нижнюю часть. Поток *ци* в круге Дао прерван, а без этого полного потока между *Инь* и *Ян* никакие количества секса не удовлетворят ваше глубокое стремление к целостности.

Эякуляторный оргазм, к которому большинство мужчин так глубоко привязано, ограничивает их жизненные силы половыми органами. Во время сексуальных сношений пенис буквально разрывается от избытка жизни, поскольку он слишком мал, чтобы содержать расширяющуюся сексуальную энергию. Пенис не предназначен для того, чтобы удерживать вашу жизненную силу в большей степени, чем это предусматривается вашим мозгом и центральной нервной системой. Истинной функцией вашего пениса является проведение жизни в тело и из тела. Половые органы являются всего лишь дверью, через которую жизнь входит в вас и проходит дальше.

Диаграмма 21



Ключом к высшему оргазму является уравновешивание тонких полярных энергий на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. *Инь* и *Ян* всегда являются единой энергией с противоположными зарядами на каждом полюсе

Когда верхние полюса мужчины и женщины соединены – у сердца и у рта – так же, как и половые органы, тогда магнит может стать электромагнитной машиной. Тогда *ци* может питать *цзин-ци* в нижней половине тела, а соединившись с ней, будет преобразована в дух в верхней половине. Если и мужчина, и женщина продвигают свои энергии *ци* вверх и очищают их в высшие уровни посредством медитации и любви, они могут развить в себе полярности, которые создадут супермагнит и проведут еще более высокие духовные энергии через их человеческие формы. Такие переживания вырываются за пределы индивидуальных ощущений и удовольствий и становятся выше удовлетворения своих персональных эго ради достижения всецело другого уровня существования.

Вы, по-видимому, знаете пары, которые являются сиятельно счастливыми и глубоко любящими, которые не практикуют никакие эзотерические методы любовных отношений и которые, как вам кажется, допус-

кают эякуляцию и имеют оргазм, удовлетворяющий их сердца. Вы вправе спросить – зачем беспокоиться об этих, как кажется, сложных и отнимающих время даосских упражнениях и методах преобразования сексуальной энергии? Почему бы просто не любить свою женщину так, как вы умеете это делать, и не позволить природе делать свое дело? Зачем вмешиваться в наивысшее из всех удовольствий, которое к тому же не требует никакого обучения?

Простейшим ответом является то, что даосы пытаются помочь природе взаимодействовать с людьми, а не изменить ее основные процессы. Сияющая и любящая пара, которую вы знаете, могла бы быть вдвое более счастливой и жить на 10–20 лет больше в добром здравии и в наслаждениях своей любовью, если бы она сохраняла свою *цзин-ци* и практиковала преобразование сексуальной энергии. Их лучащееся счастье, возможно, в большей степени зависит от внешних обстоятельств, чем вы это осознаете, – хорошая работа, забота о детях и тому подобное. Будут ли они казаться такими счастливыми в пожилом возрасте? Прогрессирует ли их счастье до более тонких уровней? Даосские техники любви служат ускорению, интенсификации и стабилизации вашей естественной эволюции. Не существует никаких пределов для масштабов хорошего здоровья и глубины любви. На бо-

лее высоких уровнях всегда встретится новый духовный вызов. Равновесие полярностей выносит вас за пределы полюсов мужчины и женщины, и вы начинаете осознавать игру противоположностей между небом и землей.

Даосы знают, что этот высший уровень гармонии является вполне ощутимым переживанием, которое постоянно может быть присуще человеку, и они называют это переживание Бессмертием. Они готовятся к этому путем сохранения своей сексуальной энергии и гармонизации своего духа совместно с любимой. Таким образом, занятия любовью становятся, по западным понятиям, способом приближения к Богу. Это может стать поклонением божественному в храме тела и души вашей любимой.

С мягкостью подготавливайте эссенцию *Инь*

Как на мужчине, на вас лежит ответственность обеспечить, чтобы органы вашей любимой были сначала в буквальном смысле разогреты. Даосский способ гармонизации эссенции *Инь* заключается в увеличении способности женщины к восприятию для занятия любовью. Ее жизненные органы – почки, легкие, сердце, печень, селезенка, поджелудочная же-

леза – действительно производят и очищают энергию *ци*, необходимую для занятий любовью. Если ее внутренние органы являются слабыми или больными, музыка ваших занятий любовью будет расстроена или они будут затруднены независимо оттого, насколько сильны ваши чувства. Для того чтобы услышать музыку небесных сфер, вы должны научиться самостоятельно оркестрировать ее чувства и ощущения. Обычно для женщины разогрев ее органов и приведение их к должному тонусу требуют большего времени, чем для мужчины.

Возвращаясь к простой китайской метафоре, думайте о женщине как о воде и о мужчине как об огне. Мужчина может быстро разжечь свой огонь, но если он слишком быстро сожжет свое топливо, то котел с водой не успеет закипеть. Вода будет нагреваться более медленно, чем огонь. Поэтому мужчина должен сохранять свое горючее, медленно разогревая воду женщины. Соблюдайте основное правило приготовления пищи: не кладите морковку и горох (ваш пенис и яички) в котел до тех пор, пока вода не будет близка к закипанию. Многие мужчины не знают этого, потому что имеют малый опыт в приготовлении пищи. Если вы бросите в котел морковку и горох, когда вода еще холодная, морковка будет поглощать часть тепла и котел с водой будет нагреваться гораздо дольше.

Морковка также не будет в этом случае приготовлена очень хорошо – она может оказаться водянистой и невкусной.

Таким образом, прежде чем начать половой акт, лучше подождать до тех пор, пока вода в утробе женщины не приблизится к точке кипения. Традиционные даосские тексты указывают девять признаков, по которым можно определить, что женщина по-настоящему готова для мужчины: женская энергия проходит девять стадий, прежде чем ее органы начнут разогреваться и выделять свою гармоничную *ци*. Они были описаны Таинственной Девой, консультантом по сексу Желтого Императора Китая почти две тысячи лет назад:

1. Когда она начинает быстро дышать, ее *ци* находится в легких.

2. Когда она целует мужчину, энергия продвинулась в ее сердце.

3. Она крепко обнимает мужчину: *ци* в селезенке.

4. Ее влагалище становится влажным: *ци* в почках и в половых органах.

5. Она двигает своим тазом и ласково кусается: *ци* проникла в кости.

6. Ее ноги плотно обхватывают мужчину: *ци* в мышцах.

7. Она ласкает пенис: *ци* в крови.

8. Она целует с глубокой страстью: *ци* достигла ее кожи.

9. Она отдает себя и стонет в экстазе: *ци* вошла в печень и высвободила ее дух. Она по-настоящему готова к получению мужчины и к обмену своей энергии *Инь* на его энергию *Ян*.

Цель того, что женщина должна быть полностью готова, станет ясной после того, как вы попрактикуете технику сохранения семени, излагаемую в следующей главе. Мужчина и женщина начинают «испарять» сексуальную эссенцию, *цзин-ци*, но если котел неправильно подготовлен и температура недостаточна, то будет трудно преобразовывать сексуальную эссенцию в дух. Если мужчина позволит своему огню исчезнуть (путем извержения семенной жидкости) до того, как женщина будет готова начать процесс испарения, то невозможно будет очистить мужскую и женскую эссенции в единый нектар.

Искусство страсти: распределение времени и частота

Иногда половой акт имеет малое отношение к удовлетворению и счастью любовников. Женщина может быть вполне довольной одним раундом и может быть совершенно не вдохновленной пятнадца-

тью. Весь смысл в том, чтобы любить ее с неотразимой нежностью с самого начала.

Старайтесь войти в нее ни слишком рано, ни слишком поздно. Если вы входите слишком рано, вы можете устать, прежде чем она достигнет пика своего желания. Если вы запаздываете, вы можете упустить вершину ее удовольствия. Войдите в нужный момент и удовлетворите ее в первый раз.

Так же как вы не должны есть, пока не объедитесь, вы не должны заниматься любовью до полного истощения. Вы должны слегка хотеть есть после еды, и вы должны все еще желать свою любимую, после того как полежите с ней. Даосские учителя стремятся к гармонии путем обуздания чрезмерной алчности. Иногда меньше – это больше. Не насыщайте свое сексуальное желание, иначе оно превратится в отвращение. Избыточная *Ян* (экспансия) дает рождение *Инь* (отступление). Если только ваша любовница не является сверхсексуальной, а вы являетесь человеком семенного гунфу, то один раз в день семь дней в неделю – это слишком много для нее. Если она не подавляет сознательно свой оргазм, то ее аппетит к ежедневной любви будет уменьшаться. Миф о самце, «дающем ей „это" бесчисленное количество раз», представляет собой попытку прикрыть тщетность изнуренности впечатляющим количеством раз. Есть очень мало парт-

неров, кто не был бы совершенно удовлетворен одним прекрасным половым актом. Многие испытают несколько оргазмов во время одного длительного акта любви.

Сексуальная позиция влияет на поток энергии

Я мало говорю о сексуальных позициях, потому что на эту тему есть много других работ. Наиболее полным текстом, обильно снабженным иллюстрациями, является книга Ника Дугласа и Пенни Слингера «Тайны пола». В этой книге показано более тридцати классических даосских позиций для занятий любовью; в нее включены также специальные позиции для исцеления различных болезней. Основной ключ для выбора позиции заключается в подчинении скрытым законам течения потоков энергии. Запомните эти два основных момента, и вы сможете создать любую энергию, которую пожелаете:

1. Для расслабления и приведения в гармонию помещайте подобное к подобному: живот к животу, руку к руке, рот ко рту, открытые глаза к открытым глазам и так далее.

2. Для стимуляции и возбуждения помещайте рядом различное: рот к половым органам, половые ор-

ганы к анальному отверстию, открытые глаза к закрытым глазам и так далее. Искусство любви заключается во вплетании стимулирующих и гармонизирующих позиций в единый очищающий танец.

Кратковременное погружение в холодную воду для предотвращения преждевременной эякуляции

Как только вы полностью возбудили женщину, вы будете готовы войти в нее. Ваш пенис будет совершенно твердым и подготовленным для погружения внутрь. Должны ли вы входить в нее, когда ваш половой член имеет максимальный размер? Может быть. Если вы являетесь совершенным даосским любовником, вы можете входить, когда вам вздумается. Вы разовьете в себе такую степень самосовершенства, которая дает вам абсолютную свободу в любви. Но если вы только начинаете управлять своими страстями, то вы, возможно, предпочтете немного охладиться.

Одна необычная процедура, предназначенная для тех, кто быстр на срабатывание, требует наличия чаши с холодной водой. Техника заключается в том, чтобы просто погрузить свой пенис в холодную воду, пока эрекция не уменьшится приблизительно на 50 %. Это

должно отнять у вас всего лишь несколько мгновений. Затем медленно считайте до тридцати, не думая ни о чем, кроме самого счета. В это время продолжайте ласкать женщину.

После своего непродолжительного купания вы можете доставить ей огромное удовольствие, возбуждая ее движением пениса вне влагалища. Делая эти движения, вы снова можете сосчитать до тридцати. Во время этого внешнего стимулирования дышите глубоко и медленно. Все тело вашей партнерши будет страстно жаждать получить вас. Когда вы, наконец, введете себя в нее, она почувствует, как будто весь мир влился в нее.

В отличие от обычного грубого самца, вы не «выкашливаете» свою жизненную силу вскоре после входа. Когда другие уже мертвы, вы еще только рождаетесь внутри нее. Ваша партнерша уже взбиралась на гору в течение некоторого времени. Вы начинаете подниматься. Целью является не совместный подъем на только одну вершину, а подъем на целую серию вершин, каждая из которых выше другой и с каждой из которых открывается более захватывающий вид, чем с предыдущей. Честолюбивое путешествие требует некоторой тренировки, – но это будет чудесная цепь приключений в постели вместе со своей любимой.

Счет до сотни: управляйте своей энергией

Эта полезная техника умственного контроля является дыхательным упражнением. Медленно считайте от одного до ста. Пусть никакие посторонние мысли не входят в ваш ум. Свой счет координируйте с глубоким гармоничным дыханием в нижней части брюшной полости. Считайте за единицу счета один полный вдох и выдох.

Это совсем не так легко, как может показаться. Многие люди с трудом могут досчитать до десяти, не сбиваясь. Когда ум сбивается с пути, все равно продолжайте считать дальше до ста, не имея никаких случайных мыслей.

Этот метод успокоения возбужденного духа в существенной степени поможет вам развить самоконтроль для увода себя от эякуляции. Если бы вы не практиковали расслабление, вам трудно было бы сопротивляться страстному желанию извергнуть семя.

Практикуйте сто дыханий дважды в день. После некоторого периода серьезной практики вы будете в состоянии очистить свой ум и успокоить наиболее сильное возбуждение при помощи нескольких дыханий, выполняемых на глубине тазовой диафрагмы.

Погружение пениса в холодную воду может быть использовано теми читателями, кто имеет трудности в практиковании любой степени самоконтроля. Эта простая механическая техника поможет вам начать упражняться в самоограничении.

Счет до сотни поможет вам научиться командовать своему пенису охладиться, когда он слишком горяч. Для сохранения семени вы должны быть в состоянии по своему желанию отводить избыточное тепло из области половых органов. При регулярной практике вы будете предотвращать эякуляцию гораздо более легко, чем это могло показаться возможным еще совсем недавно. Это важный шаг по направлению к высшим формам эзотерической любви. Эзотерические знания сами по себе являются бесполезными или ничего не стоящими, потому что они могут породить самодовольство, предотвращающее сомнения или экспериментирование с реальными людьми и событиями. Целью настоящей работы является знание с живым приложением его на практике. Даосский подход является в существенной степени практическим.

Многие книги заявляют об улучшении искусства любви, буквально погребая читателя сбивающим с толку разнообразием второсортных методов. Лучше в подробностях изучить небольшое число наилучших методов. Я знаком со многими другими техниками, но

мой опыт показывает, что учащийся терпит неудачу, если его ум перегружен информацией. Боксер, который знает двадцать различных ударов, обычно проигрывает тому, кто знает два или три удара, но отточил их до совершенства. Сначала овладейте основными принципами «манипулирования» энергией внутри своего тела, используя эти техники, а затем вы сможете по своему желанию импровизировать в постели.

Палец, язык, пенис – каждый имеет свой уникальный характер. Пенис может дать наивысшее единение, но для начинающего опасным является его избыточное использование. Пока вы не достигнете определенной степени самоконтроля, сохраняйте его для стратегических целей. Когда женщина хорошо подготовлена, одно только прикосновение пениса является более удовлетворяющим, чем многие страстные ласки без правильной предварительной игры.

Зрелость – это все. В одном зрелом яблоке содержится больше вкусовых свойств и питательных веществ, чем в десяти зеленых. Только женщина, созревшая для принятия вашего полового члена, может поклоняться вашей мужской сущности *Ян* каждой своей клеточкой.

Четыре достижения нефритового ствола

Для того чтобы быть в полной гармонии с женщиной, которая проходит через девять стадий возбуждения, мужчина, прежде чем войти в нее, также, естественно, проходит различные стадии возбуждения. Говорят, что Желтый Император спросил: «Если я желаю заниматься любовью, но не имею эрекции, мудрым ли будет форсировать половой акт?»

Таинственная Дева ответила: «Нет, это не является мудрым. Нефритовый ствол (пенис) должен пройти сначала через четыре достижения, прежде чем половой акт будет совершенным». Император, естественно, спросил: «Что это за четыре достижения?»

«Если нефритовый ствол не способен к эрекции, – ответила она, – энергии *Инь* и *Ян* не находятся в гармонии. Твердость является первым достижением. Если нефритовый ствол имеет эрекцию, то есть является прямым, но не увеличен, в крови недостаточно энергии *ци*. Увеличение пениса является вторым достижением. Если нефритовый ствол мужчины увеличен, но не является крепким, его энергия *ци* еще не проникла в кости. Крепость является третьим достижением. И наконец, если нефритовый ствол является

крепким, но не горячим, его жизненная энергия еще не достигла духа мужчины. Тепло является четвертым достижением».

Гораздо более важно иметь малый, но крепкий пенис, чем большой, но полумягкий. Вот почему никакой мужчина не имеет истинного преимущества перед другими в сексе. Любой мужчина может совершенствовать свою внутреннюю энергию до высокого уровня интенсивности независимо от внешнего вида его тела. Другие практики – цигун железной рубашки, тайцзи-цюань и медитация – также могут помочь в развитии высокого уровня совершенства энергии *ци*, когда энергия может передаваться женщине или обмениваться с ее энергией без использования пениса в качестве канала передачи. Легкого прикосновения вашей руки, взгляда или мысли может оказаться достаточно для посылки энергии. Но даже это не сделает пенис вышедшим из употребления, поскольку всегда есть более утонченные уровни занятий любовью, которыми можно наслаждаться.

Вы можете понаблюдать за своим собственным половым членом, чтобы знать уровни вашего возбуждения. Что, если вы не достигли каменной твердости пениса, излучающего огромное количество тепла, а женщина уже готова для принятия вас? Я предлагаю вам войти в нее и пройти через все остальные дости-

жения нефритового ствола в процессе занятий любовью. Находясь внутри женщины, вы можете безопасно делать это – без эякуляции, – используя силовое запирание или большое вытягивание. Большим искушением, однако, является выпуск своего семени, когда ваш пенис достигает этой стадии возбуждения, так что сначала перед четвертым достижением вам может оказаться необходимым запирать свое семя.

Метод «девять поверхностных – одно глубокое введение»

Имеется большое число методов введения полового члена во влагалище. Только кама-сутра предлагает очень много этих методов. Мы предлагаем здесь один мощный метод, который, как мы полагаем, относится к наилучшим. Наш метод основывается на числе «девять», которое имеет большое значение в даосской практике, имеющей дело с интенсивной энергией *Ян*.

Сущность этой техники введения заключается в том, чтобы делать девять поверхностных и одно глубокое введение. Одно глубокое введение, кроме того, что изменяет ощущение при стимулировании, еще и вытесняет воздух из влагалища. Это позволяет вам создавать в нем вакуум при помощи девяти последующих поверхностных введений. Вы не должны вы-

водить половой член полностью: это нарушает запечатывание вакуума. Вы, скорее, парите у тех верхних дюймов влагалища, которые покрыты густой сетью нервных окончаний.

Ритм, состоящий из девяти поверхностных и одного глубокого введения, приводит в восторг вашу партнершу. Вакуум оказывает на нее огромное воздействие: она ощущает пустоту, потом полноту, пустоту, потом полноту. Эта пауза доставляет ей удовольствие, потому что этой переменой вы полностью освежаете ее ощущение. Когда мы едим до насыщения, мы не хотим больше есть. Но один деликатес (глубокое введение) увеличивает желание. Мы удовлетворяем женщину, затем стимулируем в ней желание. Мы создаем желание, затем обновляем удовлетворение.

Другой причиной тому, что поверхностные введения удовлетворяют женщину, является то, что наиболее чувствительная область тела женщины находится приблизительно в одном дюйме от входа во влагалище внутри его на верхней стенке. Эта точка соединяет обширную сеть нервных окончаний, расположенных в половых органах, с остальной частью ее тела. Это место известно как G-пятно – в честь Граффенберга (Graffenberg), ученого, обнаружившего его, и является также местом, из которого женщина выделяет жидкость, когда она в высшей степени возбуждена. Даосы

считают, что эта жидкость также чрезвычайно насыщена ее эссенцией, которая непосредственно впитывается в головку полового члена.

Продолжайте делать девять поверхностных и одно глубокое введение, пока не сделаете девять полных серий таких введений. Число коротких введений составит тогда 81, другое сильное число. Прежде чем довести число циклов до девяти, практикуйте сначала три, а затем шесть циклов. Возможность этого подхода будет возрастать, если вы будете проглатывать слюну женщины каждый раз, когда вы приостанавливаетесь перед глубоким введением. Эта жидкость чрезвычайно насыщена ее сущностью *Инь* и будет уравновешивать ваш расход энергии *Ян*. После достижения этой цели вы можете отдохнуть или использовать более изощренные техники, описанные в главе 8.

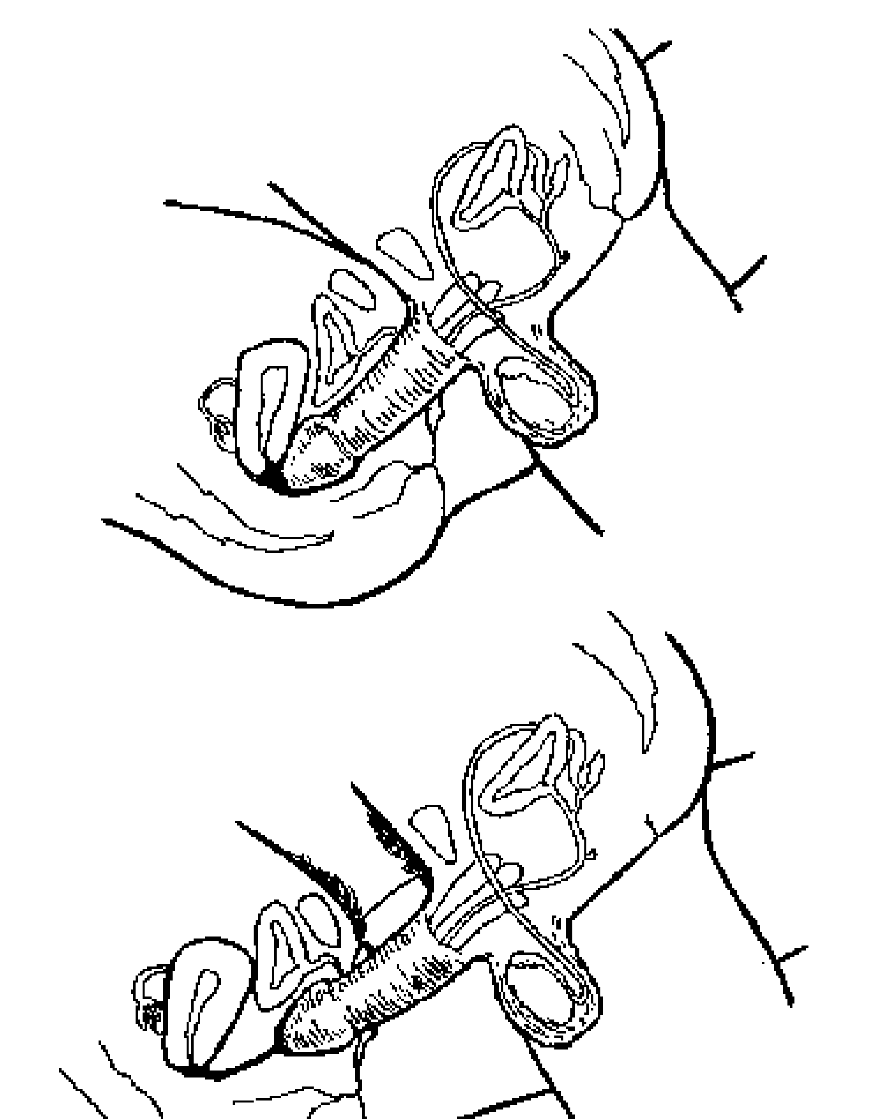
После того как вы расслабились и удалили лишнее «электричество» из яичек, возобновите активные введения полового члена. Вы находитесь в состоянии чрезвычайного удовлетворения, вы спокойны и, тем не менее, в состоянии удерживать семенную жидкость и поддерживать эрекцию во время следующей серии введений. Затем снова отдохните.

Вы можете предпочесть вводить половой член медленно, а выводить его более быстро. Этот метод боль-

ше подходит для затаенной природы женщины. Вводите медленно, потому что возбуждение в ней возрастает более медленно, чем в мужчине. Необученный мужчина быстро начинает и быстро кончает. (Женщина нуждается в меньшем обучении, чем вы. Мужчина является секретом Бога, сила является секретом мужчины, секс является секретом женщины.)

Диаграмма 22

Глубокое введение выгоняет воздух из влагалища, обеспечивая создание вакуума во время последующих поверхностных введений. Этот вакуум оказывает на женщину стимулирующее воздействие



Поверхностное введение: 3, 6 или 9 поверхностных введений стимулируют сплетение нервных окончаний в G-пятне и благоприятны для обмена сексуальными энергиями

Поскольку она должна сотворить жизнь, она, естественно, начинает и кончает в течение более длительного интервала времени. Мужчина должен сознательно приспосабливаться к исконному ритму женщины. Он с благоговением должен зажигать священные свечи в ее бедрах.

Если женщиной овладевать слишком быстро, поток удовольствия не имеет достаточного времени, чтобы распространиться по всей ее нервной системе. Ощущение остается зафиксированным на половых органах. Представьте себе это таким образом: если вы ущипнете себя раз или два, то ощущение будет иметь только то место, которое расположено между пальцами. Но если вы будете продолжать щипать себя долгое время, то ощущение распространится на более широкую область, дойдя, в конце концов, до самых отдаленных частей тела. С удовольствием дело обстоит так же, как и с болью.

Итак, вводите половой член медленно: каждое введение само по себе является актом любви. Женщина пробуждается в соответствие со своими собственны-

ми таинственными циклами. Бросать вызов законам творения – значит наверняка испытывать разочарование.

Вы можете предпочесть выводить половой член несколько более быстро. Вы уже простимулировали ее: ей нужны некоторые острые ощущения, чтобы двигаться к большим высотам. Некоторое дополнительное возбуждение может быть обеспечено более быстрым выведением после медленного проникновения. Не выводите весь член полностью: оставляйте его на глубине от одного до двух дюймов. Это движение наружу из женщины будет удерживать ваш поднятый вверх пенис в плотном контакте с клитором женщины. Это место ее эротической чувствительности. Залейте ее удовольствием, затем возбудите ее горячей волной.

Глава 8 – Секреты сохранения семени

«Отвергай все рассуждения о сексе; практикуй специальные упражнения. Быть в состоянии заниматься любовью и не испускать – это секрет сохранения семени. Увеличение количества семени и помощь ему – путь жизненности».

Совет Таинственной Девы Желтому Императору, II век до н. э.

В прежние века император Китая неизменно приглашал ко своему двору мудрецов, обычно даосов, чтобы пользоваться их советами в отношении своей сексуальной жизни. Как гласит история, прежде чем принять совет любого из мудрецов, император требовал от любого предполагаемого учителя доказательства своих сексуальных возможностей. Он делал это, предлагая будущему советчику полный стакан вина и требуя, чтобы мудрец окунул в него свой половой член. Если он был истинным мастером секса, он мог поглотить вино своим половым членом, а затем выпустить его обратно в стакан. Это принималось как абсолютное доказательство того, что мудрец мог также поглощать женские сексуальные жидкости, ее сущ-

ность *Инь*, и поэтому знал секреты Бессмертия.

Эта практика поглощения жидкости пенисом является совершенно реальной; ее и сегодня можно увидеть на улицах Индии. Один предприимчивый йог из Бомбея тайком всасывал в пенис растительное масло, а затем публично зажигал его при мочеиспускании, провозглашая, что это божественный огонь. Это поражает, но не очень вдохновляет как модель для преобразования сексуальной энергии. Эту йогическую технику всасывания многие люди принимают за истинную практику сохранения семенной жидкости.

Втягивание любой жидкости в мочеиспускательный канал полового члена осуществляется путем создания вакуума в мочевом пузыре при помощи некоторых физических упражнений. Это опасная практика, потому что простата или мочевой пузырь мужчины легко могут быть инфицированы вводимой жидкостью, особенно женскими сексуальными жидкостями, втягиваемыми во время занятий любовью из чрезвычайно инфицированных мест влагалища. Сами йоги в результате применения этой практики обычно заболевают, и поэтому все методы сохранения семени приобрели репутацию в некоторых кругах как нездоровые и ведущие к импотенции и заболеваниям предстательной железы.

Я предупреждаю своих учащихся, чтобы они никогда не всасывали женские жидкости. Даосский метод сохранения семени, которому я учу, направлен к одной цели – преобразование сексуальной энергии, или *цзин*, в высшие уровни тела, разума и духа. Сохраняется лишь семя спермы, так что ее эссенция не теряется вне тела. Метод является бесполезным, если *цзин* не извлекается из семени, не проталкивается вверх и не циркулирует по всему телу. Нет никакой необходимости втягивать женские сексуальные жидкости в свое тело; головка пещеристых тел пениса специально приспособлена для поглощения могучей женской эссенции непосредственно через кожу.

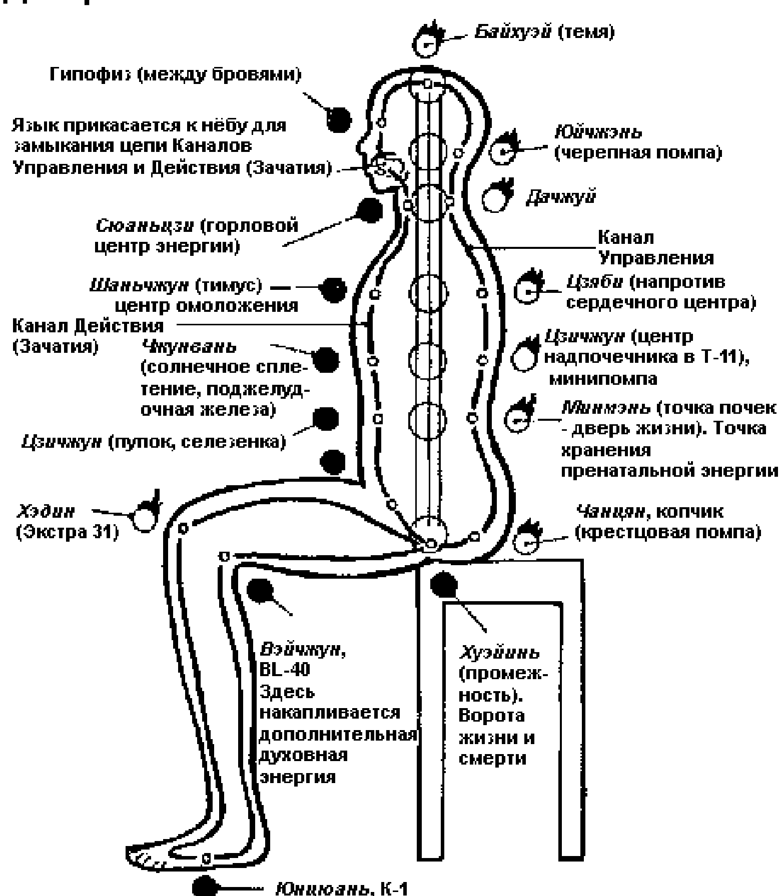
Но гораздо более мощный обмен этот даосский метод осуществляет на уровне тонкой энергии. Вот почему я учу всех моих студентов совершать циркуляцию своей *ци* по Микрокосмической Орбите в качестве предпосылки для понимания совершенствования *цзин* от грубого физического уровня спермы до очищенной тонкой энергии *шэнь*, или духовной сущности. Когда человек открывает свою Микрокосмическую Орбиту, это уже малое просветление. Ум начинает осознавать, что он имеет контроль над своей собственной тонкой энергией. В конце концов, вы узнаёте, что весь ум и есть движение тонкой энергии.

Научитесь осуществлять циркуляцию своей *ци* по Микрокосмической Орбите

Все методы совершенствования энергии *ци*, подробно излагаемые в данной книге, – от метода тестикулярного дыхания до метода большого вытягивания и долинного оргазма – включают в себя вытягивание сексуальной энергии, запасенной в яичках, вверх вдоль позвоночного столба и в мозг. После наполнения мозга эта энергия спустится вниз по передней части тела в горло, сердце и пупок. Мозг и гипофиз распределят эту мощную энергию по всем местам, где она необходима и где она будет удовлетворять таким потребностям, как борьба с болезнями, ответы на вопросы ребенка, рисование или занятия любовью. Это является отличительным свойством сексуальной *цзин* по сравнению с другими типами энергии *ци* со специальными функциями, например по сравнению с *ци* печени. Сексуальная энергия является чрезвычайно многосторонней сущностью и может быть преобразована для осуществления весьма многих функций. Это одна из причин, по которой она является такой питательной для нашего духовного существа. Оно легко может усваивать ее, как если бы это было детское

питание.

Диаграмма 23



Учитесь перемещать свою *ци* по Микрокосмической Орбите, чтобы овладеть искусством сохранения семени и трансформации сексуальной энергии

Вам будет много легче совершенствовать свою энергию, если вы сначала поймете основные пути циркулирования энергии в теле. Нервная система человека является очень сложной, и она способна направлять энергию туда, куда это необходимо. Но древние даосские учителя обнаружили, что есть два энергетических канала, которые переносят особенно сильные потоки.

Один из каналов называется «Функциональным Каналом» (Каналом Действия) или «Каналом *Инь*». Он начинается в основании туловища на полпути между яичками и анальным отверстием в точке, называемой промежностью. Он идет вверх по передней части тела, проходя пенис, органы желудка, сердце, горло и кончаясь в кончике языка. Второй канал, называемый Каналом Отравления или Каналом *Ян*, начинается в том же самом месте. Он течет от промежности вверх в копчик, а затем вверх через позвоночник в мозг и обратно вниз до нёба.

Язык является чем-то вроде переключателя, который соединяет эти два потока, – когда он прикасает-

ся к нёбу сразу же за передними зубами, энергия может течь по кругу вверх по позвоночнику и назад по передней части тела. Два эти канала образуют единую цепь, по которой может циркулировать энергия. Этот жизненный поток проходит мимо основных органов и нервных систем тела, давая клеткам сок, в котором они нуждаются для роста, исцеления и функционирования. Это циркулирование энергии, известное как Микрокосмическая Орбита, является основой акупунктуры. Западные медицинские исследования уже признали акупунктуру клинически эффективной, хотя ученые признаются, что они не могут полностью объяснить, почему работает эта система. С другой стороны, даосы изучали узловые точки тонкой энергии в теле в течение тысяч лет и детально убедились в важности каждого канала.

Именно этот энергетический контур тела также переносит сексуальный поток от яичек и распространяет жизненность по всему телу. Этот поток оказывает огромное влияние на ваше здоровье, поскольку он переключает железы на выделение стимулирующих половых гормонов, которые регулируют химические процессы в теле и в конечном счете влияют на вашу способность делать все то, что вы делаете. Он оказывает особенно сильное влияние на качество ваших занятий любовью, поскольку на биологическом уров-

не секс является в основном вопросом гормонального равновесия.

Сексуальная энергия, которая движется по Микрокосмической Орбите, является первоначальной энергией. Человеческая жизнь начинается с проникновения сперматозоида в яйцеклетку. Это – первоначальный акт гунфу в борьбе *Инь* и *Ян*. Сексуальное гунфу является воссозданием этого акта внутри мужского тела. Только вместо создания растущего в женской утробе плода из оплодотворенной яйцеклетки сперматическая энергия проникает в высшие энергетические центры в теле мужчины и дает рождение мужчине на духовном уровне. Она вытягивается вверх по Микрокосмической Орбите, где она буквально дает мужчине второе рождение, «новую жизнь» – уверенность в управлении мощными потоками творческой энергии и удовлетворение от ощущения глубокой гармонии. Где бы вы ни «занимались любовью» с женщиной или с жизнью вообще, энергия течет по вашей Микрокосмической Орбите. Это ощущение интенсивной родственной связи со всем окружающим, центрированности в теплом потоке жизни.

Значение Микрокосмической Орбиты

Путем открытия этой Микрокосмической Орбиты и

поддержания его свободным от физических и ментальных блокировок можно перекачивать вверх по позвоночнику большие количества сексуальной энергии. Если этот канал заблокирован некоторым напряжением или сжатием, тогда во время сексуального возбуждения при занятиях любовью горячая сперматическая энергия будет искать другой, наиболее легкий, путь выхода и будет выходить через половой член. Тогда сексуальная энергия будет утеряна до тех пор, пока тело не пройдет через длительный и физически утомительный процесс производства дополнительного количества спермы. Из-за этого извержения спермы часть магнетической мужской привлекательности теряется. Существует ряд методов кундалини-йоги и тантра-йоги, которые создают очень мощный поток сперматической энергии вверх по позвоночнику в голову, используя мантры, техники дыхания, йогические позы и запирания. Поддерживать работоспособность Микрокосмической Орбиты – важный шаг на пути запечатывания этой энергии внутри тела, так чтобы она циркулировала в нем и оживляла все части ума и тела. В противном случае, когда в голове возникает интенсивное давление, большая ее часть истекает из глаз, ушей, носа и рта и теряется. Это все равно что стараться нагреть помещение теплом своего тела, когда все окна открыты, – вам будет предъ-

явлен очень высокий «счет» за топливо. Вы потратите много сперматической энергии, которая является невосполнимой для непосредственного практического использования, такого, как разделение ее со своей любимой.

Самым легким способом открытия Микрокосмической Орбиты является простое сидение в медитации в течение нескольких минут каждое утро и расслабление. Дайте возможность своей энергии автоматически завершить этот круг, позволив своему уму течь вместе с нею. Начинайте с глаз и мысленно циркулируйте вместе с энергией по мере того, как она идет вниз спереди через ваши язык, горло, грудь и пупок и затем вверх через копчик и позвоночник в голову.

Сначала будет казаться, что ничего не происходит, но в конечном счете поток начнет ощущаться в виде тепла в некоторых местах вдоль этого кругового контура. Ключ к этому – просто расслабиться и стараться направить свой ум непосредственно в ту часть контура, на которую происходит фокусировка внимания. Это отличается от того, чтобы образно представлять себе в голове, как выглядит эта часть тела или что она ощущает. Не используйте свой ум, как если бы это была картинка на телеэкране. Переживайте, ощущайте действительный поток *ци*. Расслабьтесь и позвольте своему уму течь вместе с *ци* в вашем физическом

теле вдоль естественного канала к любой желаемой точке, например к пупку, промежности и т. п.[2]

Те, кто заинтересован в полном овладении этим методом расслабления и открытия Микрокосмической Орбиты, могут обратиться к моей первой книге «ДАО – ПРОБУЖДЕНИЕ СВЕТА». Наилучшим любовником является полностью расслабленный человек, понимающий, что происходит внутри него. Мужчина, который владеет этим легким путем прохождения энергии вдоль Микрокосмической Орбиты тела, найдет распределение своей сексуальной энергии простыми естественным делом.

Практика показывает, что техники сексуального гунфу, излагаемые в этой книге, более быстро и эффективно осваивались теми учащимися, кто сначала изучил Микрокосмическую Орбиту и открыл два ее канала для потоков энергии. Поэтому изучение Микрокосмической Орбиты настоятельно рекомендуется всем тем изучающим сексуальное гунфу, кто стремится к истинному овладению излагаемыми здесь техниками. Без первоначального знания Микрокосмической Орбиты прогресс к высшим уровням преобразования сексуальной энергии весьма труден. Многие люди могут уже иметь «открытые» каналы, и им просто нужно

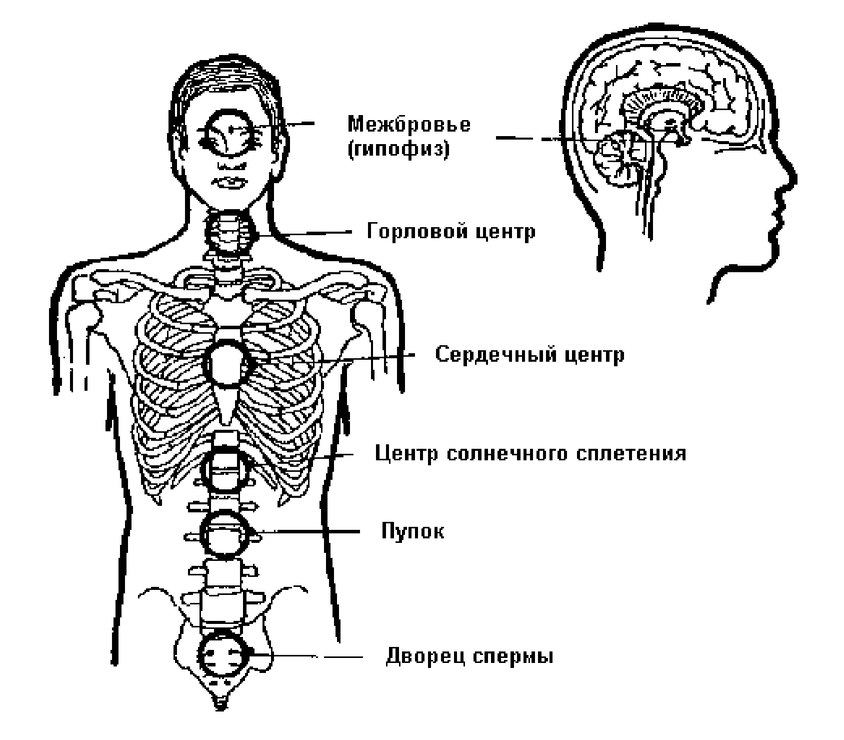
---

[2] То есть перемещайте концентрацию сознания в теле по нужной траектории. – *Прим. ред.*

объяснить, как течет их энергия, чтобы они могли воспользоваться этим. Другие добиваются этого, будучи просто очень расслабленными и живя близко к природе. Преимущества овладения Микрокосмической Орбитой простираются далеко за пределы облегчения прохождения потока сексуальной энергии и включают в себя предотвращение старения и исцеление многих болезней, начиная от повышенного кровяного давления, бессонницы и головных болей и кончая артритом.

Овладение Микрокосмической Орбитой подготавливает также серьезных учащихся к использованию других сохраняющих энергию техник, таких, как дополняющий сексуальное гунфу «цигун железной рубашки I, II, III», метод упаковки энергии *ци* в жизненно важные органы И хранения ее там. Другой мощной техникой является тайцзи-цигун, сжатая форма тайцзи-цюань, в которой осуществляется циркулирование энергии *ци* между телом, умом и духом и укрепляются мышцы, сухожилия и кости (см. Мантэк Чиа, Хуан Ли. Внутренняя структура Тайцзи: Тайцзи-цигун I. – К.: «София», 1997. – *Прим. ред.*).

Диаграмма 24



Долинный оргазм. Пусть *ци* накапливается в главных энергетических центрах. Если полярности с вашей любимой уравновешены, *ци* будет подниматься без всяких усилий

Займемся первой техникой сохранения семени во время занятий любовью. Даже если вы и не сидите каждый день и не контролируете циркуляцию энергии

по Микрокосмической Орбите, одно только осознание того, что она существует в вашем теле и автоматически функционирует во время этой практики, должно помочь вам более быстро овладеть методами даосской любви. Вы можете даже овладеть ею, занимаясь любовью; все, что для этого требуется, – это внимание. Чем менее «автоматическим» и более сознательным вы станете в функционировании тонкой энергии *ци* в ваших теле, уме и духе, тем большей будет ваша свобода для себя и для творческой любви.

Внешнее запирание: метод трех пальцев

Метод трех пальцев сохранения семенной жидкости практиковался в Китае в течение более пяти тысяч лет. Он так легок и прост, что каждый может быстро освоить его и эффективно использовать. В этом методе выходу жизненной жидкости наружу препятствует надавливание кончиками пальцев. Он требует чуть больше координации, чем нужно, чтобы наступить на садовый шланг с целью остановки течения воды.

Метод трех пальцев включает в себя, по существу, следующее: За несколько секунд до момента эякуляции надавите на среднюю точку между анальным отверстием и мошонкой тремя самыми длинными паль-

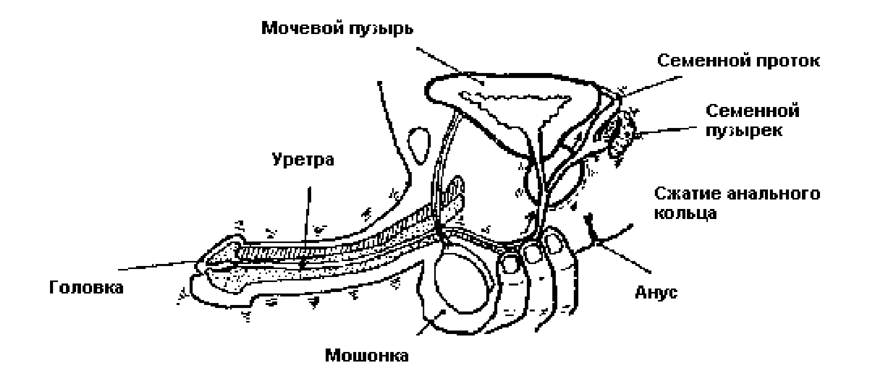
цами правой руки. Это запечатает внутри тела семенную жидкость и много энергии.

ПРАКТИКА:

1. Определение местонахождения точки: Прикладывайте давление к точке, лежащей посредине между анальным отверстием и мошонкой. Эта точка, которая расположена в самой нижней части туловища, является «дверью», через которую энергия входит в тело и покидает его.

2. Приложение давления: Надавите не слишком сильно и не слишком легко. Правильная сила нажатия может быть определена экспериментально. Вообще говоря, чем более сильными являются кончики пальцев, тем меньшее усилие требуется, чтобы остановить истечение жидкости.

Диаграмма 25



Метод Внешнего Запирания: за несколько секунд до начала эякуляции надавите на среднюю точку между анусом и мошонкой тремя самыми длинными пальцами правой руки

3. Использование трех пальцев: Проток, по которому проходит семенная жидкость, стремится ускользнуть от пальцев. Два пальца не могут одновременно удерживать на месте трубку и перекрывать ее. Мы используем второй и четвертый пальцы для надавливания с обеих сторон уретры и удержания ее на месте. Затем средний палец надавливает непосредственно на саму уретру, которая не ускользает от него, потому что она «пришпилена» с обеих сторон двумя другим пальцами. Пальцы должны быть слегка изогнутыми. Средний палец согнут несколько больше остальных двух, для того чтобы создать жесткую ров-

ную стенку, через которую не может пройти жидкость.

4. Согласование по времени: Как только вы почувствуете неизбежность эякуляции, применяйте пальцы для внешнего запирания. Если вы прождете слишком долго, никакая сила не сможет остановить поток. Когда вы чувствуете, что эякуляция приближается, применяйте пальцы. Запирание должно осуществляться до, во время и после конвульсии, соответствующей семяизвержению. Запирайте проток до тех пор, пока не будете уверены в том, что пульсация полностью прекратилась.

Основным результатом запирания семенной жидкости является то, что большая часть жидкости течет обратно в тот резервуар, из которого она вышла. При этом органам тела не причиняется никакого вреда, поскольку ткани в этой области весьма эластичны и легко принимают возвращающуюся жидкость, когда вы обращаете вспять ее поток.

Может показаться, что семенной резервуар не может содержать жидкость выше максимального уровня. Это было бы так, если бы мужская репродуктивная система представляла собой обыкновенный шланг и бак. Но это не так. Когда жидкость достигает верхнего уровня, происходит несколько вещей.

Во-первых, производство спермы автоматически уменьшается. Это экономит энергию и материалы,

необходимые для производства богатой питательными веществами спермы. Во-вторых, существует естественная тенденция тела самопроизвольно поглощать обратно эти жидкости. В-третьих, даосы довели до совершенства систему для «выпаривания» семенной энергии вверх к высшим жизненным центрам, уменьшая тем самым давление в нижних семенных протоках и в предстательной железе. Это включает в себя преобразование жидкой спермы в высшие энергетические состояния. Это похоже на кипящую воду, которая превращается в пар, свойства которого позволяют влаге перемещаться к небесам, сохраняя в то же время сущность воды. Жидкая *цзин* аналогичным образом преобразуется в другую, более мобильную, энергетическую форму, которая сохраняет творящую сущность *цзин*.

Не забывайте, что сила семени – это нечто большее, чем может объяснить голый химический анализ. Любой ученый может «сварить» вместе ингредиенты спермы. Но вдохнуть в них силу, воспроизводящую жизнь, является намного более трудной задачей. Мы ищем в сперме именно жизнь, которую хотим сохранить и преобразовать.

Этот метод в основном предназначен для начинающих и более опытных практикующих сексуальное гунфу, тех, кто еще не овладел методом большого вы-

тягивания для сохранения семени, но все же желает продолжать заниматься любовью без потери своего семени. Короче говоря, этот метод является внешней подпоркой, которую вы сможете отбросить прочь, когда тщательно изучите внутренние практики. После нескольких первых раз использования этого метода вы можете испытывать некоторый дискомфорт. Это нормально и не должно вызывать больше тревоги, чем усталость долго не работавших мышц после хорошей работы.

Вопросы согласования времени и безопасности

1. Не перестарайтесь поначалу. В первые несколько недель используйте эту мощную практику не более чем раз каждые два-три дня. Более пожилые и более слабые должны использовать этот метод не более чем дважды в неделю в самом начале практикования его.

2. После использования метода жизненное тепло может так возрасти, что вы можете начать испытывать жажду. Просто пейте больше воды.

3. После практикования внешнего запирания в течение одного-трех месяцев, а в некоторых случаях и раньше, сексуальное побуждение заметно повысит-

ся. Эрекция станет более частой. Увеличивайте вашу сексуальную активность в умеренном темпе. Не злоупотребляйте своей вновь приобретенной силой.

4. Практика требует строго определенного давления кончиками пальцев. Если вы слишком слабы, чтобы выполнять это, делайте по несколько отжиманий от пола в упоре на пальцах каждый день. Используйте для этого сначала пять пальцев, затем четыре, затем три и увеличивайте число отжиманий по мере развития своей силы.

5. Поскольку небольшое количество семени будет оставаться в уретре, некоторое количество семени может вытечь, когда эрекция полового члена ослабнет. Поэтому, используя этот метод для контроля над рождаемостью, вы должны извлекать свой половой член из влагалища до уменьшения эрекции. Если вы входите в женщину для последующих половых отношений, то для предупреждения беременности вы должны сначала помочиться. Для того чтобы быть на сто процентов уверенным, используйте этот метод в сочетании с использованием убивающей сперматозоиды пеной или с другим контрацептивами по вашему выбору.

6. Сначала вы можете испытывать легкую усталость после половой активности. Жизненные ресурсы тела, однако, будут быстро возрастать, так что вся

усталость исчезнет, несмотря на незначительные потери энергии.

7. В этом методе теряется некоторое количество жизненной энергии. Потерь можно избежать при использовании более совершенного метода внутреннего запирания, описанного далее в этой главе. Энергетические потери обычно составляют от сорока до шестидесяти процентов от энергии семени. Тем не менее это гораздо предпочтительней, чем беспорядочная эякуляция семенной жидкости. Внешнее запирание заметным образом увеличивает силу и половую зрелость. Это отличный метод для начинающих и хорошая прелюдия к методу внутреннего запирания.

Последующий массаж промежности

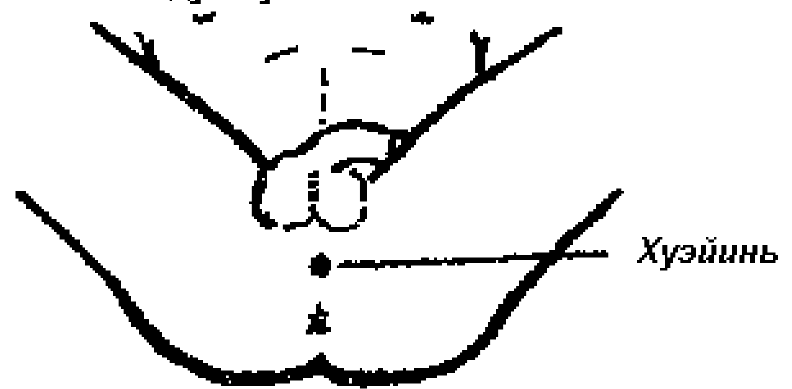
После использования внешнего запирания вы должны промассировать две ключевые акупунктурные точки тела. Первая из этих точек называется *Хуэйинь*, или промежность. Она расположена на полпути между анальным отверстием и мошонкой. Вы надавливали на эту точку для запирания семени. Вторая точка называется *Чанцян* и расположена посередине между копчиком и анальным отверстием.

Диаграмма 26

Чанцян

Точка *Чанцян* расположена между копчиком и анусом

Промежность расположена между анусом и мошонкой



Мягко массажируйте области промежности и копчика для облегчения обратного впитывания

семенной жидкости и для предотвращения накопления избыточной энергии в простате

Хуэйинь: Это начальная точка, от которой начинается путь энергии вверх по передней части туловища. Она находится в самой нижней точке туловища. Точка *Хуэйинь* связывает между собой наивысшую точку тела *Байхуэй* на темени с наинизшей точкой *Юнцюань* на подошве ноги.

Через точку *Байхуэй* (макушка головы) энергия небес втягивается в тело. Через точку *Юнцюань* (подошва ноги) энергия земли поглощается телом. Точка *Хуэйинь* (промежность) является, таким образом, центральной точкой между макушкой головы и подошвой. Она является важной точкой соединения на перекрестке путей передачи энергии.

Через точку *Хуэйинь* (промежность) энергия *Инь*, энергия земли, входит в туловище. Через эту дверь также входит в тело и покидает его энергия яичек. Другими словами, когда дверь *Хуэйинь* закрыта, это сохраняет жизненную энергию. Но когда эякуляция открывает точку *Хуэйинь*, жизненная энергия может пролиться с ужасными последствиями. В промежности накапливается и застаивается медленно текущая кровь. Когда кровь задерживается здесь вследствие слабого течения *ци* и воздействия гравитации, воз-

никает много проблем для здоровья. Это может послужить причиной возникновения геморроя. Когда *ци* постоянно вытекает через нижнюю энергетическую дверь тела, вены раздуваются от крови.

Чанцян: Точка расположена между кончиком копчика и анальным отверстием. Через эту точку энергия течет вверх в голову. Из головы энергия будет расходиться дальше по всему телу.

В области *Чанцян* расположено много важных нервных окончаний. Эта точка является началом второго основного маршрута «электрической» энергии в теле, известного под названием «Канала Управления». Этот канал идет от *Чанцян* к *Байхуэй* и далее к нёбу.

Энергично массируйте области точек *Хуэйинь* и *Чанцян*, совершая от 27 до 81 круговых движений в этих точках через сложенную вдвое шелковую материю. Массируйте тремя средними пальцами. Использование шелковой материи позволит предотвратить раздражение в этих чувствительных участках. При этом также увеличивается поток энергии за счет электризации трением.

Массаж помогает ослабить мышечное напряжение и облегчает обратное всасывание семенной жидкости. Он имеет существенное значение для предотвращения проблем с предстательной железой и, что бо-

лее важно, стимулирует продвижение потока энергии вверх к точке *Байхуэй* на темени.

Осознайте величину генерируемой энергии

Сила, которую вы начинаете накапливать при сохранении семени, огромна. Она может сломать массивную кость. По этой причине швы на черепной коробке продвинутых адептов часто расходятся. Эта сила может пробивать пластины черепа, увеличивая его объем и открывая непосредственный доступ к высшим энергиям.

Пропагандируемая здесь практика может позволить человеку снова приобрести часть огромных способностей ребенка к обучению и регенерации. Только люди с раздвинутыми черепными пластинами являются одновременно развитыми адептами и детьми. Медитативные практики, излагаемые в книгах и курсах центров даосской эзотерической йоги, позволяют человеку скопировать и другой аспект детского жизненного процесса. Они позволяют человеку направлять энергию по каналам, которые используются плодом, находящимся в матке, для «электрического» дыхания. Плод использует энергию гораздо более эффективно, чем человек на любой стадии своего суще-

ствования.

Степень совершенства того, что происходит в утробе матери, делает все другие человеческие действия сравнительно малоэффективными. Процесс медитации действует в направлении обновления тех источников творческой энергии, которые фонтанируют в то время, когда с нами происходят метаморфозы развития от одной микроскопической частицы до состоящего из квадриллионов клеток человеческого существа.

После практикования в течение одного-трех месяцев сохранения семенной жидкости начинающий может испытать некоторое ощущение давления в голове. Для некоторых это ощущение будет очень неприятным; для других оно может быть не только терпимым, но и довольно приятным. Это ощущение давления является следствием необычной интенсивности подъема жизненной энергии в верхнюю часть головы. Это признак прогресса: тело существенно превысило свои обычные потребности в жизненной силе.

Тот, кто рожден для практикования эзотерической любви, наслаждается этой интенсивностью жизни. Это ощущение является ранним признаком развития высшей химии тела. Это явление популяризировалось индусскими йогическими учениями на Западе как сила кундалини. При такой химии тела энергия, которая обычно теряется, сохраняется и преобразуется

в высшие состояния здоровья и сознания. Постепенное увеличение этой жизненной силы не представляет никакой опасности для вашего здоровья. Однако если энергия наращивается очень быстро или рост ее доставляет неудобства, она может быть высвобождена или направлена к другим частям тела. Физический труд, массаж стоп и тяжелая крупяная или мясная диета также могут помочь «приземлить» эту энергию.

Если вы не желаете выполнять упражнение для сброса высокого давления, изложенное в главе 6, или если вам не хочется больше продвигаться по этому пути, то в это время вы можете просто один или два раза совершить эякуляцию для выпуска избыточной энергии. Затем еще раз тщательно накопите семя для улучшения своего здоровья и удовольствия, пока давление не возрастет до слишком высокого уровня. И снова, если вам хочется, можете эякулировать. Даже подобная практика с эякуляцией время от времени в течение трех месяцев приведет к существенному уменьшению энергетических потерь при обычном образе жизни. Если вы регулярно обращаетесь с семенем таким образом, не переходя к высшим уровням практики, то вы будете наслаждаться своими огромными преимуществами перед прежним образом жизни.

Последующее периодическое перемещение сексуальной энергии в голову

Периодическое перемещение сексуальной энергии вверх является наиболее важной практикой после внешнего запирания. Метод трех пальцев препятствует убеганию большого количества энергии, но сам по себе он не гонит энергию вверх. Поэтому для этого важного перемещения энергии требуется разработка специальной техники.

Этот метод перемещает сексуальную энергию из нижних центров в резервуары энергии в голове. Когда голова полностью загружается энергией, энергия высокого качества переливается через край и растекается по всему телу. Этот метод аналогичен методу тестикулярного дыхания (глава 5) с тем отличием, что в данном случае имеются резервуары накопленной во время занятий любовью *цзин-ци*, расположенные в нижней части туловища. Поскольку энергия уже отведена от яичек и согрета (хотя и находится в процессе охлаждения) после занятий любовью, это перемещение энергии в голову является более интенсивным, чем при тестикулярном дыхании.

Основная техника: После полового акта с примене-

нием внешнего запирания, вымойте и промассируйте точки *Хуэйинь* и *Чанцян* через шелковую ткань или просто пальцами, если ткань отсутствует. Затем займите лежачую позу на правом боку. Вытягивайте энергию из пениса, яичек и точки *Хуэйинь* вверх к голове. Язык должен быть прижат к нёбу, как и во всех других упражнениях, в которых происходит перемещение энергии.

Вытягивайте энергию вверх из половых органов, как это делается при тестикулярном дыхании. Вдыхайте не очень сильно. При выдохе фиксируйте энергию в наивысшей точке, до которой она поднялась. Во время выдоха не позволяйте энергии опускаться ниже этой наивысшей точки. Затем снова тяните энергию вверх из трех нижних центров до следующего выдоха.

Чтобы понять этот процесс, вы должны представить себе процесс заполнения очень длинной соломинки водой. Нижняя часть соломинки находится в ваших пенисе и яичках, а верхняя часть – у макушки головы. Соломинка является слишком длинной, чтобы заполнить ее за один вдох, поэтому вы должны вдохнуть, а затем закрыть ее конец на время выдоха. В противном случае жидкость убежит, и вы должны будете начинать все сначала. Зафиксируйте энергию на том уровне, до которого она была вытянута, а затем выдыхайте; затем вдыхайте жидкость еще вы-

ше. Вы будете чувствовать, как холодная энергия (или теплая, если вы еще сексуально возбуждены) будет покидать вашу паховую область и проходить по позвоночнику.

Продолжайте гнать энергию все выше и выше вдоль позвоночника в голову и точку *Байхуэй*. На то, чтобы энергия вошла в копчик, может уйти от одного до двух месяцев, но если она прошла этот труднопроходимый рубеж, она сделает резкий прыжок до середины спины. Потом она сделает прыжок к задней части шеи, а оттуда – к точке *Байхуэй*.

После нескольких недель или месяцев практики (в зависимости от индивидуальных свойств тела и частоты практики) головной резервуар наполнится и энергия побежит вниз вдоль передней части тела с относительной легкостью. Она проходит через точку между бровями, затем вниз через нёбо к кончику языка. Она продолжает свой путь через горло, грудь и пупок. Собирайте энергию в пупке, а когда *ци* наполнит пупочную область (котел), она перельется в сексуальный центр, омолодит половые органы и завершит круг в точке *Хуэйинь*.

Эту технику невозможно понять сразу. Хотя вы можете почувствовать тепловатость (сохраненную сперму) в нижней части тела через несколько дней или недель, на то, чтобы полностью провести ее вдоль

спины в голову, может потребоваться несколько месяцев. Пусть это не обескураживает вас: если вы настойчивы, энергия потечет обязательно. Вы откроете чрезвычайно важный маршрут для прохождения жизненности ко всем частям тела.

Когда вы завершите этот круг, вы почувствуете поток холодной энергии, энергии *Инь*, циркулирующий по всей длине маршрута. Это очень важное достижение, которое отмечает завершение кардинального шага в совершенствовании вашей энергии и здоровья.

Краткое изложение метода внешнего запирания

А. Во время занятий любовью

1. Когда вы чувствуете, что приближается эякуляция, используйте три пальца для остановки потока семенной жидкости.

В. После занятий любовью

1. Промойте и мягко промассируйте области точек *Хуэйинь* (промежность) и *Чанцян* (копчик) через сложенную вдвое шелковую ткань.

2. Лежа на правом боку, вытягивайте энергию вверх к голове из пениса, яичек и точки *Хуэйинь*. Когда голова будет наполнена энергией, позвольте ей течь

вниз к нёбу, горлу, сердечному центру и солнечному сплетению и собирайте ее в пупке. Вернув энергию в исходную область, завершите в конечном счете полный оборот сексуальной энергии для укрепления своих половых органов.

Внутреннее запирание: вытягивание нектара вверх к золотому цветку

Более чем любая другая часть этой книги этот метод требует тщательного изучения. Он в подробностях объясняет суть практики сохранения семени, преобразования энергии и обмена мужской и женской энергиями. Хорошо, если в начале изучения этой техники вы будете твердо придерживаться моих описаний. Когда вы овладеете ее основами, вы сможете экспериментировать и делать удобные для вас изменения. Вы обнаружите, что некоторые техники являются неизменно эффективными для вас. Все люди различны, так что используйте то, что является лучшим для вас. Не забывайте, что сохранение семенной жидкости само по себе не является конечной целью, а всего лишь средством для достижения цели. Мы сохраняем семя для накопления энергии, чтобы более глубоко наслаждаться любовью и жизнью.

Настоящие эзотерические методы не являются

сложными. Если бы ими могли воспользоваться только гении, то не было бы, вероятно, никакой великой практики. Простота эзотерической любви сама по себе является истинным секретом. Я все объясняю в таких подробностях, чтобы не терять времени на вопросы и чтобы не было риска быть неправильно понятым. Но раз вы усвоили метод, он является простым. Для краткости я буду называть практику «вытягивания нектара вверх к золотому цветку» просто «большим вытягиванием». Этот сокращенный термин мои англоязычные студенты используют вместо более древнего китайского названия. Он описывает процесс более кратко.

В целях большей ясности я разбил метод большого вытягивания на его составные части. При правильном практиковании он представляет собой единое действие, выполняемое совместно вашими телом, умом и душой. Если вы чувствуете, что эти три аспекта вашей личности не очень хорошо интегрированы, работайте над овладением большим вытягиванием на физическом уровне и ежедневно медитируйте над Микрокосмической Орбитой с целью более равномерного распределения вашей энергии. Вы, возможно, пройдете через неприятный период вашей практики, если в вас имеется много блоков и нечистот, которые ваша вновь поднимающаяся *ци* будет пытаться вычистить.

При продолжении практики вы почувствуете, как *ци* вашего физического тела станет более интегрированной с тонкой сексуальной эссенцией и духом вашей личности. Вы узнаете это по тому, что ваша жизнь начнет течь более равномерно и с большей любовью.

Секретные шаги предотвращения эякуляции в большом вытягивании

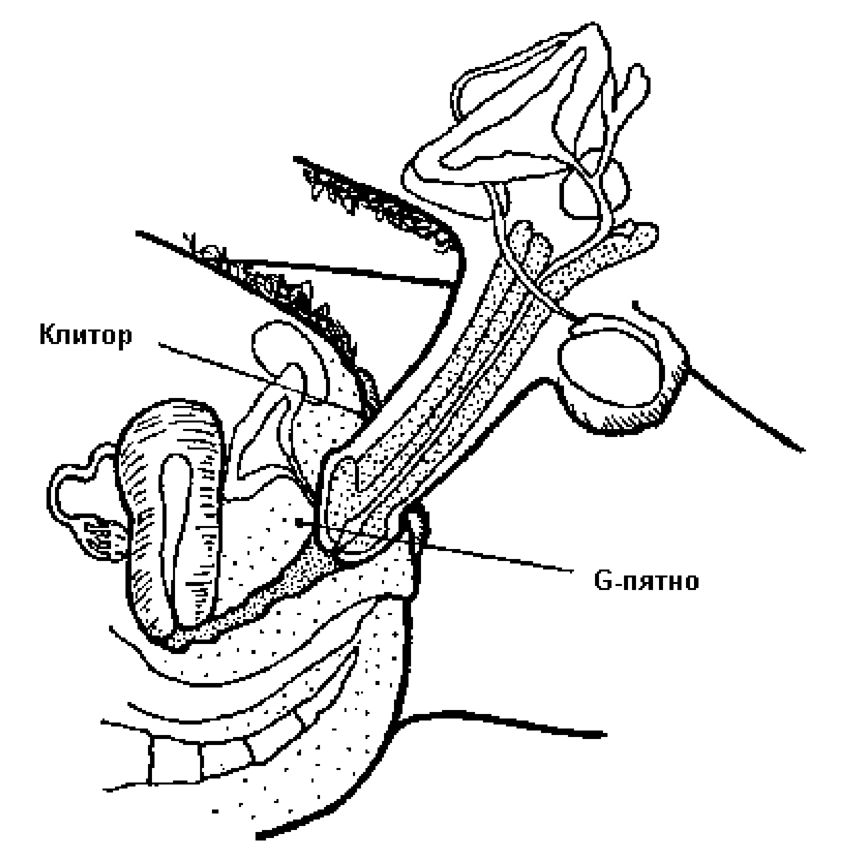
Для того чтобы оказать сопротивление сильному стремлению к эякуляции, вы должны блокировать нервный импульс, который вызывает эякуляцию. Основная техника прерывания этого импульса заключается в сильном быстром стискивании мышц нижней части туловища, зубов и кулаков. Вы выполняете это блокирование после завершения первого цикла введений полового члена.

Шаг 1. Прекратите введение полового члена, плотно стисните мочеполовую диафрагму и отступите.

В качестве техники введения полового члена для начинающих я предложил три медленных поверхностных введения, за которыми следует одно глубокое введение до дна влагалища. Более чувствительные области влагалища расположены на протяжении верхних двух дюймов. Эта область густо пронизана

нервными окончаниями и соответствует первым двум дюймам мужского полового члена. Глубже сеть нервных окончаний становиться более редкой.

Диаграмма 27
Большое вытягивание



Когда приближается эякуляция, отступите до уровня проникновения во влагалище на глубину одного дюйма, или до G-пятна

По мере погружения полового члена во влагалище,

он охватывается все более плотно. В терминах нашей метафоры «борьбы полов» частое глубокое погружение во влагалище подобно повторному проникновению в глубь территории противника. Там окружающий вас противник одолеет вас. Отступление после глубокого проникновения является ненадежным. Для того чтобы сделать это отступление успешным, требуется великая дисциплина и мало движений.

Практикуя, вы дойдете сначала до шести, а потом и до девяти поверхностных введений полового члена, чередуемых с одним глубоким введением. Если вы являетесь новичком в практике сохранения семени, или если вы встретились с новым или возбуждающим партнером, вам может показаться затруднительным выполнить 81 поверхностное (и 9 глубоких) введение без отдыха.

Когда вы впервые почувствуете приближение эякуляции, то независимо от того, сколько введений вы сделали, прекратите эти введения и плотно стисните мочеполовую диафрагму. Когда вы прекратите введения полового члена, не извлекайте его полностью. Отступите до уровня проникновения во влагалище на глубину одного дюйма. Оставайтесь там, пока вы не восстановите контроль. Введение полового члена само по себе производит большое количество «электричества». Еще большее количество «электромаг-

нитной» энергии производится во время полового акта за счет более быстрого, чем обычно, движения сотен миллионов сперматозоидов. По мере того как энергия накапливается в области половых органов, местные нервы посылают сигнал возбуждения вверх вдоль позвоночника в головной мозг, который дает приказ «стрелять». В этом смысле даже генитальный оргазм происходит у вас в голове. Вы просто тренируете свой ум иметь более высокий, более ментально и духовно интегрированный оргазм.

Если ваша партнерша обволакивает вас своим телом и старается ввести вас в себя поглубже, отступите до той точки, где она не сможет больше следовать за вами. Когда она опускает свою выгнутую дугой спину, следуйте за ней вниз, оставаясь около входа в ее влагалище. Научите женщину отдыхать, когда вам нужно восстановить свое самообладание: никогда не забывайте, что она будет вашим наилучшим союзником, если вы приобретете ее любовное сотрудничество.

Шаг 2. Задерживая дыхание, сделайте девять быстрых сильных сжатий мышц.

После вдоха через нос быстро сделайте девять очень сильных сжатий всей мускулатуры нижней части туловища, зубов и кулаков. Это вариация того, что вы практиковали в качестве упражнения силового за-

пора из 36 повторений. В том упражнении вы делали одно длительное сжатие мышц на каждый глубокий вдох. В большом вытягивании вы выполняете по девять быстрых сжатий мышц на каждый вдох. Эти сжатия являются очень трудными и на них уходит так много сил, что в нервах остается слишком мало энергии, чтобы запустить эякуляцию. Выполняйте до шести серий из девяти сжатий, пока страстное желание эякуляции не оставит вас.

При выполнении этого метода ваша возбужденная сексуальная энергия стремится покинуть нервы и разместиться в сжимающихся мышцах. Вдох, выполняемый после девяти сжатий, должен быть быстрым, чтобы нервные импульсы прерывались как можно чаще. Повторение девяти сжиманий шесть раз должно существенно уменьшить стремление к эякуляции. Вы можете выполнить менее чем шесть серий сжатий, если это позволяет вам восстановить контроль над собой. Поскольку вы лежите в объятиях женщины и ваш половой член находится в ее влагалище, ваше семя будет более неуправляемым, чем брыкающаяся дикая лошадь, в которую вонзили шпоры. Избыточные девять сжатий большого вытягивания нужны поначалу для того, чтобы удержать семя под вашим контролем. Со временем вы сможете устранить раздражающее брыкание, вызванное шпорами, и будете насла-

ждаться плавной и энергичной верховой ездой.

Подготавливаясь к выбросу семенной жидкости, ваши половые железы расширяются. Сжатие большого вытягивания уменьшает их размер, буквально выдавливая из них энергию и уменьшая «сексуально-электрическое» напряжение. Чем меньше интервал времени между сжатиями, тем большая сила мышц идет на удержание семени. При большем времени между стискиваниями мышцы имеют меньшую силу. Вдох также должен быть достаточно быстрым, чтобы не позволить энергии соскользнуть обратно в область половых органов. Задержка дыхания во время всех девяти сжатий ослабляет нервный импульс, направленный на эякуляцию.

Вашей целью является изменение направления течения семенной жидкости. Говоря языком физики, должна быть увеличена скорость перемещения вашей сперматической энергии вверх по позвоночнику. Ускорение имеет место только во время самого процесса сжатия, а не тогда, когда мышцы находятся в уже сжатом состоянии. Таким образом, для того чтобы гнать семенную жидкость глубоко в тело и чтобы справиться со стремлением расходовать свое семя, требуется много отдельных сжатий.

Шаг 3. Крепко сожмите ягодицы.

Крепко сожмите свои ягодицы. Важность этого дей-

ствия невозможно переоценить. Движущая сила самой большой мышцы тела должна быть обращена к вашей выгоде. Сдвиньте обе половинки друг к другу с такой силой, чтобы фактически поднять этим все свое тело.

Поддержание хорошего тонуса ягодиц является решающе важным для всего здоровья. Когда эта мышца является вялой, энергия непрерывно вытекает из вашего тела. Когда она является крепкой, перекрывается одна из двух основных точек утечки энергии в нижней части тела. Другая утечка в нижней части тела происходит через половой член при эякуляции.

Человек легче может вытерпеть боль, если очень сильно напряжет свои мышцы. Как от сильного сжатия мышц ослабевает нервный импульс, называемый «боль», так ослабевает и нервный импульс, который должен вызвать эякуляцию. В обоих случаях мышцы поглощают энергию: это влияет на прохождение нервного сигнала. Напряжение некоторых ключевых групп мышц отводит энергию от области половых органов. Стискивание ягодиц является особенно полезным для прерывания нервной цепи между мозгом и гениталиями в области основания спины. Стискивайте ягодицы, пока они не станут твердыми, как камень; сигнал к эякуляции будет перехвачен и никогда не будет доставлен по назначению.

Шаг 4. Крепко стисните зубы.

Стисните зубы и крепко прижмите язык к нёбу. Сильное стискивание зубов прерывает нервный поток в области головы и шеи. Это помогает также крепко стиснуть ягодицы. Эти два мышечных сжатия должны быть одновременными, так чтобы они могли усилить друг друга и обеспечить полное запирание. Когда вы стискиваете зубы, проталкивайте семенную жидкость все дальше и дальше в тело. Наибольшее извлечение жидкости имеет место ближе к концу счета: во время седьмого, восьмого и девятого стискиваний вы продвигаете жидкость наиболее далеко вперед. Будьте непоколебимо настойчивыми в желании удержать жидкость от возвращения назад. Стискивания от первого до девятого должны становиться все более сильными.

По мере продолжения вашего сексуального взаимодействия, ваше удовольствие будет становиться все более интенсивным. Когда вы достигнете наивысшего уровня удовольствия, вы должны постоянно держать мочеполовую диафрагму в напряженном состоянии. Это поможет предотвратить бегство спермы с полпути через дверь. Остановите сперму позади плотины. Если она перельется через нее, попытки остановить ее или использовать ее энергию будут тщетными. Вы должны остановить эякуляцию до того,

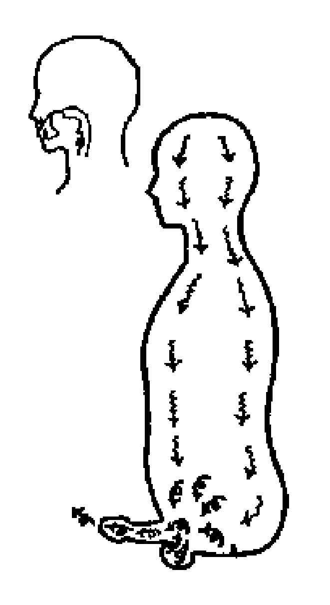
как сперма начала свое движение внутри тела.

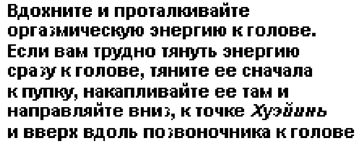
Шаг 5. Тяните волну энергии от гениталий к голове.

Большое вытягивание может рассматриваться как внутренняя волна, начинающаяся от сужения головки пениса и перемещающаяся через промежность и ягодицы вверх по позвоночнику в голову. По этому пути энергия, перемещающаяся на гребне волны сознательных мышечных сокращений, будет приведена к голове.

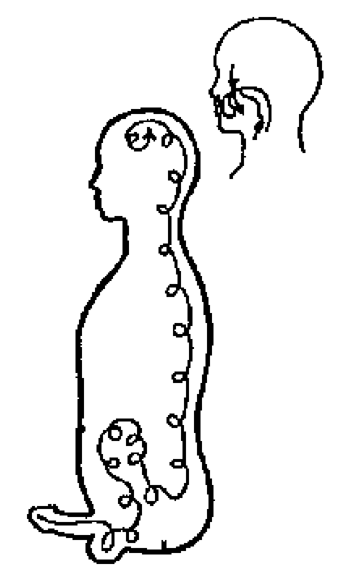
Если вам трудно тащить энергию сразу к голове, вы можете тащить ее сначала к пупку. После того как она некоторое время будет накапливаться там, снова направьте энергию вниз к точке *Хуэйинь*, а затем вверх по позвоночнику к голове. Это поможет ей течь более легко, особенно если вы будете тщательно сохранять семя.

Диаграмма 28
Большое вытягивание





Вдохните и проталкивайте оргазмическую энергию к голове. Если вам трудно тянуть энергию сразу к голове, тяните ее сначала к пупку, накапливайте ее там и направляйте вниз, к точке *Хуэйинь* и вверх вдоль позвоночника к голове



Выдохните и сбросьте энергию *Ян* и все напряжение путем расслабления головы, горла, груди, живота и таза. Пусть расслабление перемещается в виде волны от верхней части тела к нижней. Позвольте энергии втекать в вашу партнершу

Расслабление после большого вытягивания расширяет сжатые кровяные сосуды полового члена. Именно в этот момент, когда вы не прилагаете никаких усилий, вы поглощаете наибольшее количество энергии *Инь*. Во время большого вытягивания энергия женщины входит в нижнюю часть тела мужчины. Во вре-

мя расслабления энергия поднимается вверх к высшим центрам. Это явление особенно заметно, когда вы практикуете упражнение силового запора.

Поначалу повторное применение большого вытягивания может показаться очень трудным и губительным для занятий любовью, но при наличии практики оно будет выполняться более легко. Удержите мятежное семя, которое прорывается через нижнюю дверь тела и рассеивает ваши силы. Ваша способность при помощи силы воли контролировать расход семени будет с каждым разом становиться сильнее. Чем в большей степени растет ваша сила воли, идущая на предотвращение потерь вашей сексуальной эссенции, тем большей становится и ваша сила воли в жизни. В работе, в игре, в семейных отношениях ваша воля к любви и духовному росту будет распускаться с новой силой, ежедневно снова и снова удивляя вас.

Шаг 6. Если эрекция прекратилась, начинайте введение и нежное всасывание.

После первого раунда введений полового члена и сильного сжатия вы можете время от времени во время введения полового члена сокращать мышцы его головки, находящейся во влагалище. Головка полового члена подобна ребенку, нежно сосущему молоко из груди своей матери. Вы начинаете, таким образом, слегка тянуть энергию *Инь* из женщины. Большое вы-

тягивание становится более эффективным, когда пенис уже наполнен энергией *Инь* в результате нежного всасывания.

Четко различайте разницу между нежным всасыванием и большим вытягиванием. Нежное всасывание сопровождает регулярное введение полового члена. Сокращаются только мышцы головки пениса, яичек и мочеполовой диафрагмы: остальная мускулатура остается расслабленной и не тянет энергию. В этой технике мы не тянем энергию далеко. Мы предотвращаем медленное движение нашей энергии вперед и переход ее в женщину. Мы также наполняем сам половой член энергией, которую потом будем переправлять в голову при помощи большого вытягивания.

Большое вытягивание для женщин

Женщины также должны практиковать большое вытягивание, используя влагалище для всасывания энергии *Ян* из полового члена мужчины. Подробное описание этого метода для женщин будет приведено в следующей книге автора, «Совершенствование женской сексуальной энергии». Пока не появятся подробные объяснения, женщины могут просто приспособить к себе принципы семенного гунфу и выполнять большое вытягивание на своих яичниках. Женщины

часто имеют хорошее интуитивное понимание процесса; отсюда и их превосходство в сексе. Но всегда существуют более высокие уровни любви. Я настоятельно рекомендую женщинам подавлять свой генитальный оргазм. Это существенно уменьшит потери их энергии при половом акте. Они также могут постепенно достигнуть «высшего» оргазма, как «таинственных ворот», ведущих к Дао. Этим способом «парного совершенствования» мужчина и женщина могут вместе достигнуть Дао.

Большое вытягивание и мастурбация

Метод большого вытягивания хорошо работает для одинокого мужчины, который или не может найти женщину-партнера, или желает оставаться безбрачным. Мужчины, которые имеют женщину, также могут вначале предпочесть тренировку наедине. Я на самом деле рекомендую это для большинства мужчин, потому что гораздо легче блокировать побуждение к эякуляции, когда вы не стимулируетесь теплом и прикосновениями женщины. Большое вытягивание для одиноких мужчин выполняется в точности так же, как это описано для пар, только вместо введения полового члена во влагалище женщины мужчина стимулирует его головку поглаживанием и массажем.

Это отличается от мастурбации, которая заканчивается эякуляцией. Вы должны прерывать стремление к эякуляции до извержения семени, используя быстрые сильные сжатия и стискивания большого вытягивания. Это может делаться в любой позе – стоя, сидя или лежа, – но стоячая поза может быть поначалу предпочтительней, потому что вы прочно стоите на земле и соединены с ее охлаждающей энергией *Инь*.

Хорошей причиной для практикования большого вытягивания в одиночку является то, что вы можете ясно наблюдать, как вы овладеваете первым уровнем метода – физическим контролем над эякуляцией.

Когда вы возбудите свой половой член, массируйте его до тех пор, пока не почувствуете первые признаки побуждения к эякуляции, а затем выполняйте большое вытягивание, прежде чем сперма начнет двигаться. Вы должны выполнять поочередно сжатия и вытягивания до тех пор, пока не увидите, что ваш половой член стал вялым. Жесткость вашего полового члена становится барометром вашей способности выполнять большое вытягивание. Чем более быстро сможете вы смягчить эрекцию, тем ближе вы к овладению методом. В конечном счете вы сможете давать ему команду опуститься одной только силой мысли, вытягивая энергию из своего полового члена и приводя ее в голову без каких-либо мускульных усилий.

Этот метод может оказаться чрезвычайно полезным для любого мужчины, который чувствует себя сексуально неудовлетворенным. Вы просто занимаетесь любовью внутренне, между полюсами *Инь* и *Ян* вашего тела, воображая, что вы вытягиваете *цзин-ци* вверх для занятий любовью в вашем высшем центре, у темени. Если вы, однако, потеряете свое семя во время мастурбации, оно пропадет бесполезно и это будет еще хуже, чем потерять свое семя в женщине, которая хотя бы что-то приобретает от этого, давая вам взамен свою сладкую эссенцию *Инь*. Даже если вы сохраняете свое семя, мастурбация предлагает вам только очень сухую энергию *Ян*, которая может быть очень горячей и интенсивной, но несбалансированной, если только вы не познали высшие уровни медитации для развития мужского полюса энергии *Инь*. Вот почему мастурбация должна использоваться только для тренировочных целей; не следует допускать в себе сильную привязанность к ней, потому что это препятствует вашему созреванию. Эта тренировочная стадия может длиться для некоторых мужчин от года до двух лет. Это зависит от того, как часто вы практикуете большое вытягивание и другие тазовые упражнения и от наличия подходящего партнера.

Утренняя эрекция дает мощную *ци*

Другим случаем, в котором все мужчины могут использовать большое вытягивание в одиночку, является наличие мощной эрекции, которую они имеют ночью или по утрам в постели. Это очень мощная и чистая *цзин-ци*, производимая после того, как ваше тело и ум зарядились от сна. Некоторые даосы считают, что это самая могущественная *ци*, доступная мужчине. Она не разбавлена никакими чужими физическими токсинами, а ваш собственный ум настолько расслаблен и свободен от внешнего напряжения, что он способен поглощать энергию более легко, чем в другое время.

Лежа на правом боку в постели, вы можете выполнять большое вытягивание до тех пор, пока не прекратится эрекция. Это может потребовать большего количества сокращений мышц, поскольку во дворце спермы накапливается большее количество сексуальной энергии. Если эта процедура создает слишком много энергии в голове, не забудьте привести ее вниз к вашему пупку, фокусируя здесь свой ум и закручивая энергию спиралью, состоящей из маленьких колец диаметром по три дюйма. Делайте это сначала по часовой стрелке (представляя себе часы на пупке ци-

ферблатом наружу), а затем против часовой стрелки. Это уравновешивает и центрирует избыточную энергию. Если этого недостаточно, сделайте также упражнение для сброса высокого давления.

Избыточная энергия в голове должна быть сброшена

Во время сильного сжатия энергия принудительно вытягивается вверх из нижней части туловища. Одновременно энергия вытягивается вниз из головы. Таким образом в средней части туловища накапливается огромное давление. Эта находящаяся при высоком давлении энергия должна быть сброшена: она не может быть выведена наружу через анальное отверстие или пенис, потому что вы заперли их.

Она поднимается к ушам и глазам, и некоторое количество ее истекает через эти отверстия. Когда энергия проходит через эти органы, она укрепляет их, придает им новые силы. Если глаза в это время открыты и как-то вращаются в глазницах, то к ним притекает больше восстанавливающей энергии.

Энергия, которую вы начали генерировать при сохранении семени, огромна. Она имеет способность сломать толстую кость. По этой причине у продвинутых учеников пластины в верхней части черепа часто

являются «расслабленными». Энергия может протекать сквозь них, увеличивая емкость черепа и открывая непосредственный доступ к высшим энергиям.

Практики, пропагандируемые в данной книге, могут позволить мужчине восстановить часть изумительных способностей ребенка к обучению и регенерации. Только люди с «расслабленными» пластинами черепа являются одновременно продвинутыми учениками и детьми.

После одного-трех месяцев практикования сохранения семенной жидкости начинающий может испытывать некоторое ощущение давления в голове. Для некоторых это ощущение может быть очень неприятным; для других оно будет не только терпимым, но и доставляющим удовольствие. Это ощущение давления соответствует подъему в верхнюю часть головы жизненной энергии, устремляющейся туда с необыкновенной интенсивностью. Это признак прогресса: тело намного превысило свои обычные запасы жизненных сил.

Те, кто родился для практикования эзотерической любви, будут наслаждаться этой интенсивностью жизни. Это ощущение является ранним признаком развития высшей химии тела. При такой химии тела энергия, которая обычно теряется, сохраняется и преобразуется в высшие состояния здоровья и со-

знания. Постепенное увеличение этой жизненной силы не представляет никакой опасности для вашего здоровья. Однако, если энергия наращивается очень быстро или рост ее доставляет неудобства, то она может быть высвобождена, направлена к другим частям тела, использована на обеспечение энергией медитации или творчески израсходована в других областях вашей жизни и работы.

Автоматический мысленный контроль за эякуляцией

Согласно даосской традиции, на заре развития человечества наши предки имели способность инстинктивно контролировать сексуальные отношения. Они могли по своему желанию контролировать эмоции, эякуляцию, сексуальные отношения. Но постепенно наши предки утеряли эту способность. Из-за избыточных занятий сексом, избыточных удовольствий, неумеренного пьянства и избыточного мышления они постепенно утеряли эту способность. Эта способность мозга может быть восстановлена путем тренировки ее до автоматического останова утечек сексуальной энергии. Ключом к этому является многократное практикование большого вытягивания до тех пор, пока вы не будете выполнять его автоматически. То-

гда нектар вашей сексуальной эссенции непрерывным потоком потечет к макушке вашей головы, к золотому цветку. При автоматическом мысленном контроле ключевым элементом является шишковидное тело, связывающее половые органы с мозгом.

Величайшей целью этого запирания является то, что после практикования его от шести до двадцати одного месяца, или после десяти тысяч больших вытягиваний, вы будете в состоянии использовать только силу мысли для вытягивания энергии вверх в любое время и в любом месте, будь то стоя, сидя или разговаривая. Если вы можете вытягивать вверх энергию и закрывать дверь от утечек непрерывно в течение недели, то это означает, что вы начинаете овладевать контролем. С этого времени сконцентрируйте свое внимание на макушке (шишковидное тело) и постарайтесь просто думать о том, что энергия движется вверх без использования каких-либо больших сил; в конечном счете дверь закроется автоматически и на любой срок, какой вы пожелаете. Когда вы сконцентрируете свой ум на макушке, это потянет энергию вверх к голове.

Некоторые люди могут тянуть энергию слишком часто или делать это неправильным образом, ощущая при этом, что энергия задерживается в сердце. Чтобы освободиться от этого, пейте чай с медом или смахи-

вайте энергию рукой вниз вдоль передней части тела по направлению к пупку, где ее хранение является более безопасным. Если энергия задерживается в сердце, просто делайте нормальное дыхание и используйте для исцеления этого ум. Начните циркуляцию своей *ци* от промежности. Вдохните и мысленно перемещайтесь от точки *Хуэйинь* (ворота смерти и жизни) вверх к макушке головы (шишковидное тело) и вниз до третьего глаза (точка *Иньтан*) между бровями. Остановитесь на некоторое время. Затем идите дальше вниз, и когда вы проходите через сердце, постарайтесь думать о том, что энергия течет вниз как водопад и входит в пупок. От девяти до тридцати шести повторений этого постепенно выведут из сердца застрявшую там энергию.

Вы в конечном счете достигнете состояния, в котором вы сможете по желанию контролировать свои сексуальные побуждения в любое время. Даже во время ночной эрекции вы можете вытянуть энергию вверх – эрекция спадет, а ум и половые органы будут действовать заодно. Вы можете контролировать свой секс так же, как вы контролируете произвольно сокращающиеся мышцы руки. Степень понимания, которая необходима для достижения этой стадии, зависит от человека. У некоторых это получается быстро, у некоторых – очень медленно. Ключом является практика.

После некоторого количества практических занятий вы в конце концов приобретете больше уверенности и сможете по своему желанию управлять своими половыми органами или открыванием и закрыванием двери бессмертных (ворот смерти и жизни).

Следует помнить:

1. Когда вы по-настоящему овладеете использованием ума для контроля за побуждением к эякуляции, на второй или третий день после этого вы можете почувствовать некоторую боль в точке *Хуэйинь* или в половом члене. Так и должно быть. Ум приказывает мышцам сжиматься и гонит жидкость к спине, причем на поддержание этого потока требуется большое мышечное усилие. Естественно, вы испытываете болезненность мышц в этом месте. Просто потрите точку *Хуэйинь* и постарайтесь расслабить мышцы. Спустя некоторое время вы больше ничего такого не будете чувствовать.

2. Некоторые люди, накопившие таким образом много энергии, могут чувствовать жар, некоторые могут испытывать раздражающее чувство тошноты или головной боли, потому что сексуальная энергия накапливается в верхней части грудной клетки в избыточном количестве. Это умеренный случай «Синдрома кундалини». Эту проблему могут решить уже упоминавшиеся методы: чай с медом или потирание гру-

ди рукой. Для сжигания энергии вы, возможно, должны будете использовать бег или другие интенсивные упражнения. Энергия не должна размещаться в теле каким-либо неестественным образом. Использование Микрокосмической Орбиты является наиболее важным безопасным средством для равномерного распределения по телу сексуальной энергии.

3. На конечных стадиях автоматического мысленного управления сексуальной энергией нет никакой необходимости стискивать зубы, анальное отверстие и ягодицы. Все тело остается расслабленным, и вы сжимаете не ягодицы, а только переднюю часть мочеполовой диафрагмы и промежность.

4. Для того чтобы более легко достигнуть конечной цели – автоматического внутреннего запирания, – не забывайте, что вы можете выполнять внутреннее запирание в любое время, когда захотите, – когда ведете машину, сидите, пьете кофе или работаете. Практикуйте сжатие мочеполовой диафрагмы, сжатие впереди, а не в области ягодиц. Делайте это до тех пор, пока вы не сможете полностью управлять эрекцией или стремлением к эякуляции при помощи единой вспышки своей мысли.

Часть III. Преобразование сексуальной энергии в духовную любовь

Глава 9. Обмен энергиями Инь и Ян: культивирование долинного оргазма

«Ян может функционировать только совместно с Инь, Инь может расти только в присутствии Ян».

Таинственная Дева – советница по сексу Желтого Императора

Вследствие вечного течения энергий *Инь* и *Ян* наша вселенная все время изменяется. Самой сутью обмена *Инь-Ян* является циклическая смена дня и ночи. Благодаря этому чередованию потоков энергии, этому дыханию небес, живые существа могут расти. Если бы был только день и не было никакой ночи, все сгорело бы; или если бы была только ночь и не было никакого дня, ни у чего не было бы силы для роста. Как живое существо, человек также подчиняется это-

му закону обмена *Инь-Ян*.

Человеческое существо может жить счастливо, если оно находится в гармонии с законами жизни. Если человек нарушает закон взаимообмена *Инь* и *Ян*, не допуская сексуального общения энергий *Инь* и *Ян*, то энергия не будет течь в его тело. Жизненная сила будет медленно застаиваться и угасать. Жизнь превратится в долгое соскальзывание в депрессию, усыпанное спазмами рабской покорности страсти.

Если вы научились блокировать побуждение к эякуляции или даже просто решили, что вы обладаете волей, чтобы изучить Дао любви, то вы находитесь на пороге новых переживаний. Эти переживания изменят ваше восприятие своего собственного тела и разума. Они изменят ваше отношение к своей любимой и ваше понимание секса и любви.

Вытягивание нектара вверх к золотому цветку является не полным без обмена энергиями *Инь* и *Ян*. Золотой цветок – это свет в верхней части головы. Большое вытягивание сохраняет ваш нектар, сексуальную эссенцию. Происходит обмен вашей *цзин* на *цзин* вашей любимой, которая преобразует ее и дает вам такое ощущение секса, которое воспринимается как глубокая разделенная любовь. Ваш оргазм будет совершенно не похож на тот, что бывает при наличии простой эякуляции. Если вы более длительное время за-

нимаетесь любовью, удовольствие распространяется и наполняет все ваше тело. Этот оргазм всего тела незнаком быстро эякулирующим мужчинам, чье возбуждение ограничивается, в основном, областью половых органов. Что более важно, так это то, что вы приобретете новое ощущение внутреннего равновесия, которое будет сохраняться в вашем теле долгое время после того, как улетучится память о вашем удовольствии.

Этот метод продлевает ваше проникновение в женщину до получаса, часа, двух часов или более. Вы можете наслаждаться этой формой сексуальной любви неопределенно долго, не расплачиваясь за удовольствие своей жизненной силой. Различие заключается в типе оргазма. Обычный оргазм может быть назван «пиковым оргазмом»: один скоротечный миг интенсивного, даже мучительного удовольствия, потом ничего.

Даосы проповедуют «долинный оргазм»: непрерывно накатывающееся распространение оргазма по всему телу. Долинный оргазм обеспечивает более постепенный, но в конечном счете значительно более высокий экстаз. Карлос Суарес использует образ, аналогичный долинному оргазму даосов, для различения истинной любви в сексе от эякуляции: «В эротическом отношении человек более похож на долину, ко-

торую орошают многочисленные водные потоки, чем на глубокое узкое ущелье, по которому стремительно несется бурный поток».

Во время долинного оргазма любовники могут расслабиться и обладать всем временем мира для разделения друг с другом своей нежности. Здесь нет никакого бешеного взрыва, только волна за волной более высоких тонких энергий, омывающих сплетенных друг с другом мужчину и женщину. Долинный оргазм – это не техника, а скорее некоторый род переживания, которому любящие позволяют случиться с собой. Но этому может способствовать следующий испытанный временем процесс:

1. Распределение времени.

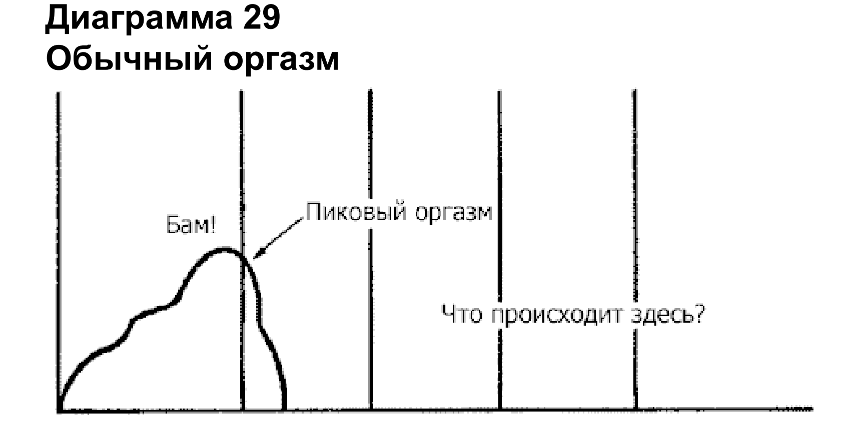
После введения расслабьтесь и обменяйтесь энергией.

Вслед за сильными сжатиями большого вытягивания вернитесь к введениям полового члена. После еще одного цикла из восьмидесяти одного поверхностного и девяти глубоких введений вы можете снова подойти близко к эякуляции. Женщина тем временем сильно стимулируется вашей страстью. Она тоже, возможно, приближается к оргазму.

Когда она становится очень возбужденной, влагалищная жидкость течет более обильно. В этой жидкости содержится большое количество энергии *Инь*. По-

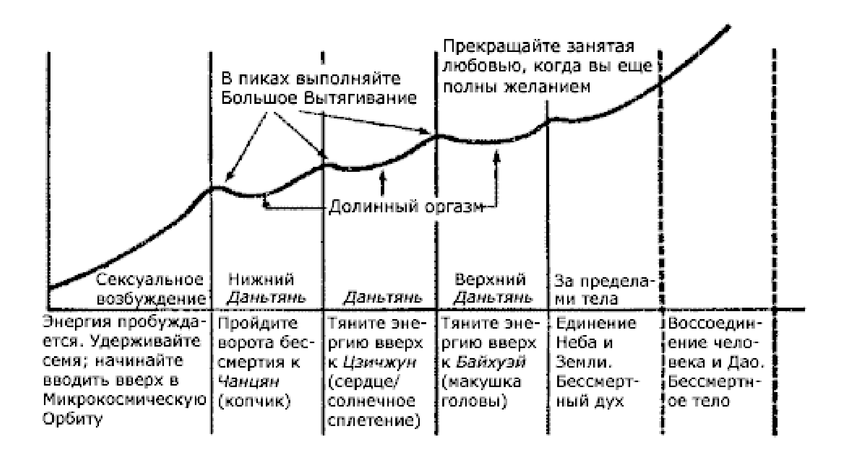
сле второй серии введений полового члена вы должны во второй раз выполнить большое вытягивание для предотвращения эякуляции. Если же женщина близка к своему оргазму, прекратите движение своего полового члена, пока она не выполнит большое вытягивание. В любом случае количество движения ваших сексуальных энергий должно установиться, и они должны двигаться вверх к вашим высшим центрам.

Диаграмма 29
Обычный оргазм



Генитальный оргазм с эякуляцией является интенсивным, но прекращает занятия любовью

Долинный оргазм



Долинный оргазм является для любовников спонтанным открытием высших уровней даосского совершенствования энергии *ци*

В этот момент прекратите движение полового члена и начните обмен с нею тонизирующими энергиями. Вы должны нежно высвобождать в нее свою горячую мужскую энергию *Ян*. Она будет высвобождать в вас свою холодную женскую энергию *Инь*. Помните, что вы не можете вводить в себя ее энергию, не отдавая ей свободно свою собственную энергию. Обмен является целительным для обоих. Для достижения совершенного равновесия мужчина нуждается в мягких восприимчивых энергиях, которые производит женщина. И женщина нуждается в расцветающих мужских энер-

гиях для достижения своей собственной высшей гармонии. Это основная причина, с которой начинается влечение полов друг к другу.

2. Позиция.

Затем вы прекращаете активные движения половым членом и начинаете объятия в любой удобной вам позиции. Если мужчина тяжелый, женщина должна быть обычно наверху. Если женщина более сильная, чем мужчина, она должна быть обычно снизу, что бы он более легко мог вытягивать энергию. Если женщина более слабая, наверху должна быть она, чтобы она обладала большей готовностью вытягивать энергию. В любом случае постарайтесь, чтобы это была та позиция, в которой вы можете находиться в течение длительного времени. Для этой цели вы можете иметь рядом две небольшие подушечки.

3. Координируйте дыхание со своей партнершей.

Ци по китайски означает «дыхание». Жизнь есть дыхание. Вся деятельность, связанная с жизнью, имеет качество вдоха, выдоха или комбинации этих двух действий. Вот почему китайская философия классифицирует все как в большей или меньшей степени относящееся к *Инь* (выдох) или к *Ян* (вдох). Акт любви является, по существу, актом дыхания. Вы вдыхаете свою *цзин* в тело и душу своей любимой. Вы сами

вдыхаете эту жизненную энергию путем вытягивания ее вверх в голову и выдыхаете ее в свою партнершу.

Поэтому, когда вы прекратили движения половым членом и обнимаете свою любимую, координируйте свое дыхание. Находясь грудь к груди, каждый партнер размещает свое ухо вблизи носа любимого или любимой. В таком положении вы легко можете почувствовать дыхание другого. В акте любви циклы дыхания стимулируют и гармонизируют все жизненные процессы. Физически совместное дыхание объединяет двух партнеров и фокусирует ритм всех их энергий таким образом, что каждый из них может войти в контакт с источником жизненного потока партнера. Вы должны стать таким чувствительным к присутствию ее дыхания, что вы почувствуете себя внутри ее дыхания так глубоко и сильно, как если бы вы ввели свой половой член до самого дна ее влагалища.

4. Вдыхайте энергию вверх вдоль позвоночника к голове, выдыхайте через половой член.

После того как вы некоторое время дышали вместе, постепенно вытягивайте энергию вверх к макушке головы. На вдохе мужчина думает об энергии *Инь*, которая перемещается из влагалища в его половой член, а женщина думает об энергии *Ян*, текущей из полового члена во влагалище. Оба вытягивают энергию из области точки *Хуэйинь* (промежность) к точке *Чанцян*

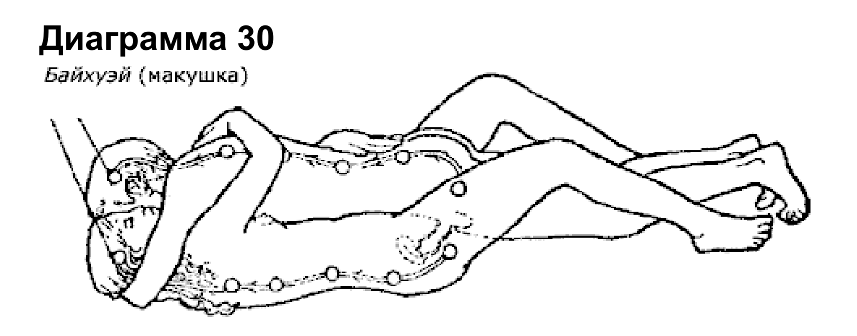
(копчик), а затем поэтапно вверх вдоль спины в точку *Байхуэй* (макушка головы). Отсюда она идет через язык, который все время прижат к нёбу.

Целью является не использование в качестве помощи мускульной силы (как в большом вытягивании), но просто использование силы мысли для управления сексуальной энергией. Думайте о ее движении вверх. Эта инструкция может звучать обескураживающе при первом чтении, но тот, кто начал заниматься сексуальным гунфу, будет чувствовать энергию и интуитивно будет понимать, что я имею в виду. Когда вы научитесь мысленно управлять своей энергией, соединяя разум и тело, энергия будет подниматься в конце концов в голову.

Вначале вы можете ускорять обмен энергиями *Инь/Ян* при помощи долгих глубоких мышечных сжатий. Когда влагалищная жидкость «закипит» внутри женщины, медленно и глубоко вдыхайте через ноздри. Когда вы вдыхаете, сжимайте мышцы полового члена, промежности, анального отверстия, ягодиц, челюстей и кулаков – именно в таком порядке. По мере того как вы напрягаете эти мышцы, думайте о том, как энергия входит в половой член, проходит точку *Хуэйинь*, входит в точку *Чанцян*, идет вверх по позвоночнику и входит в макушку головы. Когда вы кончите вдох, задерживайте дыхание и сжатие мышц столь долго, сколько

это возможно. Пока вы можете сдерживать дыхание, тяните энергию вверх к голове.

Диаграмма 30



Обмен *Инь*/*Ян*. Перед обменом энергиями оба партнера постепенно вытягивают энергию вверх к точке *Байхуэй*, к макушке головы

Когда вы выпускаете воздух, сознательно отдавайте женщине свою избыточную энергию *Ян* и тепло. Для того чтобы успешно передать ей свою энергию, вы должны выдыхать глубоко. Сбросьте все напряжения, расслабив голову, горло, грудь, живот и таз. Пусть расслабление распространяется из верхней части тела в нижнюю волнообразно. Когда нежная волна достигнет области таза, посылайте в женщину через половой член теплую энергию *Ян*, – но не семя! Сжатия и расслабления должны осуществляться мягко, создавая ощущение пульсаций, передаваемых от ва-

шего тела к ее телу.

С любовью предлагайте ей энергию, составляющую вашу сущность. Это самоотречение принесет с собой все эмоции любви и преданности. Это не является средством проявления сентиментальности. Это подвигает ее на отдачу своей питательной сущности *Инь* и на то, чтобы заключить в объятия вашу *Ян* внутри ее *Инь*. Это природа ее исполнения. Если вы попытаетесь удержать свою энергию, то она почувствует – сознательно или бессознательно – ваше чувство отделенности, ваше упрямое эго, которое, в некотором смысле, есть не что иное, как энергия, застрявшая в одном месте (обычно в голове мужчины). Так что позвольте ей впитывать вашу энергию *Ян*, в которой она нуждается, пока вы отдаете ей избыток, который мог принудить вас эякулировать. По мере того как вместе с расслаблением уменьшается стремление к эякуляции, энергия *Инь* затопит все ваше тело, в то время как энергия *Ян* изольется в ее тело.

Если вы всего лишь начинаете практиковать все это, вы можете быть так ошеломлены ощущением сексуальной любви, что будет казаться невозможным отличить ее энергию *Инь* от вашей *Ян*. Все может казаться единой горячей, взрывчатой энергией. Когда вы натренируете свою нервную систему управлять высшими зарядами энергии без эякуляции, вы посте-

пенно осознаете этот обмен энергиями *Инь* и *Ян*. Если вы будете накапливать энергию в последовательных точках тела, то вам и вашей любимой откроется большая интенсивность обмена. Вы можете начать с вытягивания энергии в точку *Хуэйинь* и медитации в ней.

Если мужчина имеет больше энергии, чем женщина, он может помочь женщине открыть ее центры, посылая свою энергию в ее неоткрытые центры: оба концентрируют свое внимание на этих точках. *Ци* потечет в любое место, на котором сфокусируется разум. После того как энергия потечет в *Хуэйинь* (промежность), пошлите ее к точке *Чанцян* (копчик). Пока вы медитируете на этом, когда центр откроется, вы почувствуете небольшую боль и щекотание в мошонке. Затем переходите к точке надпочечника Т-11, *Минмэнь*, «двери жизни» на спине напротив пупка. Когда вы почувствуете здесь тепло подходящей энергии, направьте ее к точке *Цзяби* между лопатками.

Когда энергия притечет сюда, она будет казаться очень теплой и распространится по легким. Затем направьте ее к «нефритовой подушке» *Юйчжэнь*, расположенной у верхнего позвонка на задней части головы. Когда этот центр откроется, там будет ощущение тяжести. Отсюда приведите энергию к макушке головы. При этом может быть ощущение, что голова явля-

ется очень тяжелой или что что-то сверлит ее изнутри. Затем передайте энергию к точке между бровями.

Помните – вы не можете открыть все точки за одно объятие. Открытие одной точки может потребовать обмена большими количествами *Инь* и *Ян*. Если вы эякулируете, то обмениваться энергией очень трудно, потому что мужчина при этом теряет много энергии и у него остается очень мало ее для передачи. Если энергия переполняет верхнюю область, то она будет стекать вниз с языка. Приведите ее вниз, к пупку, и соберите ее там.

5. Фаза плато: замыкайте круг своей Микрокосмической Орбиты через партнера.

В зависимости от уровня жизненной энергии и от духовного развития отдельных партнеров пара спустя некоторое время переживет новое «открытие», которое происходит во время их занятий любовью. Это означает, что вы внезапно обнаружили какой-то «квантовый скачок» в своих ощущениях и сознании. Это обычно бывает во время фазы плато при обмене *Инь/Ян*. Период занятий любовью, когда вы не совершаете страстных движений, называется фазой «плато». «Пиками» являются моменты непосредственно перед оргазмом, который вы предотвращаете выполнением большого вытягивания. «Плато» – это физически пассивный обмен энергиями, происходящий

между пиками.

Диаграмма 31



Когда языки касаются, это замыкает Микрокосмическую Орбиту прохождения энергии в обоих партнерах

Тонкие энергии внутри ваших покоящихся тел вовсе не пассивны, а динамически движутся между партнерами, поднимаясь до нового уровня «сексуально-электромагнитного» напряжения. Это вздымающаяся внутренняя волна энергии, океанская волна, которая набирает кинетическую энергию и обрушивается, чтобы на смену ей пришла следующая волна. После того как сексуальная энергия достигнет своей наивысшей интенсивности в результате поочередного применения введений полового члена и вытягивания энергии вверх вдоль позвоночника при помощи большого вытягивания, обмен *Инь/Ян* может начать происходить многими различными способами.

Вначале обмен энергиями между любовниками может показаться хаотическим и происходящим через любую пару контактирующих точек их тел. По мере того как вы будете больше узнавать про накопление энергии, вызванное прекращением эякуляции, вы начнете различать ясно очерченные каналы Микрокосмической Орбиты, поднимающиеся вверх вдоль спины и спускающиеся вниз вдоль передней части тела. Во время фазы плато занятий любовью вы може-

те почувствовать теплый поток, проходящий между ее влагалищем и вашим половым членом и между вашими губами и грудями.

Это две отдельные Микрокосмические Орбиты, объединенные в один больший поток, проходящий через два тела. Это в существенной степени увеличивает равновесие энергии в обоих любовниках и укрепляет узы любви в их жизни. Поток *ци* увеличивается по амплитуде: вам может даже показаться, что между вами проходит теплый электрический ток. Это явление часто быстро наступает в любовниках, имеющих хорошее здоровье и практикующих большое вытягивание в диапазоне от всего лишь нескольких сессий занятий любовью до нескольких недель или месяцев.

Две микрокосмические цепи, одна мужская и одна женская, могут быть соединены вместе большим количеством различных способов. Наиболее обычным является пересечение этих двух круговых орбит в областях рта и половых органов обоих любовников с образованием цифры «восемь». Цифра «восемь» может образовываться, когда микрокосмическая энергия, вытягиваемая вверх мужчиной вдоль его позвоночника, проходит в женщину через его язык, который действует как некоторого рода электрический выключатель. Мужская энергия затем входит в ее Микрокосмическую Орбиту и идет вниз по ее переднему (Функ-

циональному) каналу и далее через ее влагалище в половой член мужчины и далее вверх вдоль его спины. Женщина организует свою орбиту параллельным образом: вверх по ее заднему каналу и вниз по его переднему каналу, после чего энергия снова входит в ее тело через влагалище и идет снова к ее промежности и позвоночнику. Это простейший способ сознательного управления этим уровнем обмена энергиями *Инь* и *Ян*.

Каждая пара может играть с различными по конфигурации структурами обмена. Сначала вы можете словесно сказать своей любимой, на чем вы концентрируетесь. Позже, когда вы станете более чувствительным к своей и ее энергиям, сам обмен энергией *ци* станет безмолвным языком общения, перемежаемым удовольствием от посылки вызывающего ощущение пульсаций потока в свою любимую. Цифра «восемь» может иметь точку пересечения только во рту или только в области половых органов, если вы не целуетесь, а только лежите с ней. Она может змеиться вокруг вашего Канала Управления – вверх по вашему позвоночнику и вниз по ее, или наоборот.

На этом уровне многие пары испытывают самопроизвольное открытие некоторых из восьми специальных психических каналов, о чем в даосской системе йоги говорят как о «плавлении пяти элементов» (смот-

рите главу 18). Они включают в себя «положительные» и «отрицательные» каналы ног и рук, каналы, опоясывающие тело, и канал, пронизывающий центр тела снизу вверх. Не тревожьтесь, если ваша энергия стала «дикой» и начинает двигаться путями, к которым вы не привыкли. Многие пары ощущают столб энергии, поднимающейся по средней линии между их телами; если подобное случится с вами, просто расслабьтесь и наслаждайтесь игрой тонких энергий. Некоторые пары сообщают об энергии *ци*, выстреливающей в макушки их голов, а затем ниспадающей вниз фонтаном нектара. Другие ощущают, что они как будто закутаны вместе со своей любимой в кокон, вокруг которого обмотаны линии невидимой энергии.

Когда вы откроете все свои психические каналы и будете знать, что является возможным с точки зрения обмена энергиями, тогда вы будете свободными выбирать способ выражения своей любви по собственному желанию. Интересно, что любовники, которые ничего не знают об этих эзотерических методах, иногда во время секса имеют аналогичные переживания. Они не могут получать это по собственному желанию, но они ощущают это, прежде всего, из-за самопроизвольного открытия тонких энергетических каналов. Даосские секреты любви предназначены для того, чтобы сфокусировать ваше сознание на бесконеч-

ных возможностях, которыми вы обладаете. Это концентрированное сознание и есть то, что дает самопроизвольные проблески подобных переживаний обмена божественной энергией. В этом смысле любовь есть универсальный путь к величайшей свободе – чем больше вы разделяете со своей любимой, тем больше возможностей открывается перед вами.

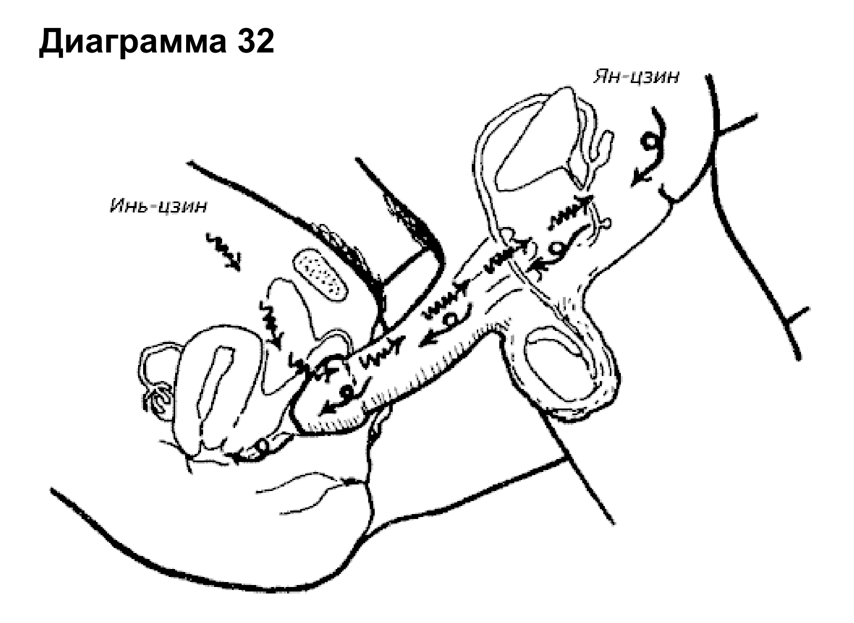
6. Культивируйте «долинный оргазм» в трех Даньтянях.

Когда оба любовника распределяют свои энергии *ци* в Микрокосмических Орбитах или в других психических каналах, их энергии как усиливаются, так и уравновешиваются. Это является платформой для истинного сплавления их существ в долинном оргазме.

«Долинный оргазм» является даже более высоким переживанием обмена энергиями *Инь*/*Ян*, чем это имеет место при обмене через Микрокосмические Орбиты. Он может самопроизвольно случиться с любой парой, посвятившей себя росту своей любви и духовного сознания. Никакая техника не может гарантировать, что это случится, но излагаемые здесь методы существенно увеличивают вероятность того, что пара будет наслаждаться регулярным долинным оргазмом во время занятий любовью. Это состояние продолжительного оргазма, которое имеет место, в основном,

во время фазы плато, когда обмен энергиями *Инь* и *Ян* приходит к изысканно тонкому равновесию. Это сплавление противоположностей, растворение друг в друге. Не разочаровывайтесь, однако, если вы изучили блокировку эякуляции и овладели большим вытягиванием, но не имеете долинного оргазма. Это случается часто, и этого следует ожидать, особенно в наполненной стрессами городской среде, где существует так много отвлекающих сил, работающих против поддержания равновесия тонких энергий.

Диаграмма 32



Обмен *Инь/Ян*. Мужнина высвобождает свою горячую энергию *Ян* в ее влагалище и поглощает охлаждающую энергию *Инь* через пенис

Во время долинного оргазма любовники одновременно переживают «открытие» энергетических центров. Это высвобождает огромное количество энергии, которая при своем излучении вызывает воистину трепет радости, наполняя каждую клеточку вашего тела и присоединяя ее к вашей любимой. Индусы называют эти центры «чакрами». Даосы называют их нижним, средним и верхним *Даньтянями*; они находятся в брюшной полости, в сердце и в голове.

Все тело, на самом деле, является одним *Даньтянем*, или полем энергии, но практически легче изучать меньшие вихри энергии, пока вы не сможете справляться с их большими количествами. Они открываются обычно в последовательности от нижнего к верхнему. Если верхние центры открываются раньше нижних, то энергия может быть неустойчивой и коротко-живущей. В этом случае любовники должны направлять свою высшую энергию в нижние центры для создания более основательной полярности. Заполнение нижней части тела высшими энергиями придаст большую полноту ощущению интимности и создаст большие основания для будущего исследования ду-

ховного мира двух любящих.

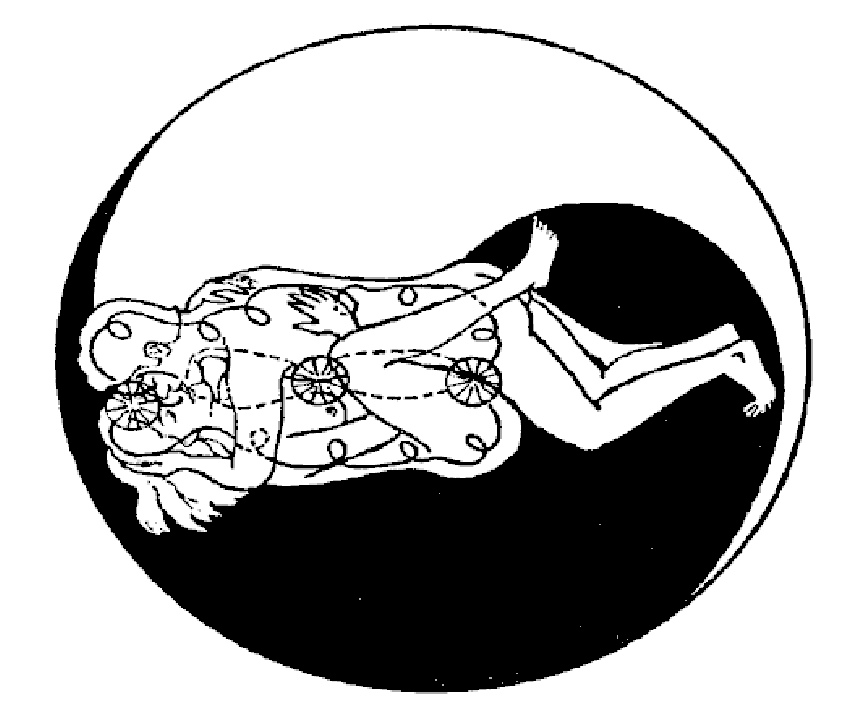
Открытие этих энергетических центров является фактическим процессом преобразования вашей сексуальной эссенции в дух. Долинный оргазм, в действительности, представляет собой сплавление в партнерах *ци, цзин* и *шэнь*. Все эти три субстанции обычно присутствуют в каждом человеке, но в разделенном и ослабленном состоянии. Два любовника могут предоставлять партнеру недостающую ему энергию и восполнять свои убывающие энергии простым присутствием тонкой энергии противоположной полярности. Когда вы открываете новый энергетический центр, ваше сознание делает новый скачок, сплавляя эти три сущности в естественном алхимическом процессе. Ваш собственный дух очищается и делает еще один шаг к тому, чтобы стать центрированным в вашем теле.

Важно знать, что эти центры не могут быть «принудительно» открыты, – так же как ребенка нельзя принудительно сделать взрослым. Существуют естественные стадии. Вот почему вы должны расслабиться, чтобы «соблазнить» *Даньтяни* к раскрытию; тогда вы будете переживать долинный оргазм как естественный дар, как сверкающий изумруд, дарованный вам природой, Дао. Он описывается как состояние длительной ясности и безмятежности, но даже эти

фразы недостаточны для того, чтобы передать его глубокую красоту и истину.

Чем более глубоко вы научитесь расслабляться во время обмена *Инь/Ян*, чем более глубоко вы сможете отдавать себя своей любимой, тем с большей вероятностью сможете вы достигнуть равновесия полярных сил, необходимого для раскрытия каждого центра. Это случается в долю секунды, но может отнять месяцы и годы тонкого уравновешивания энергий между любовниками. Вот почему для того, чтобы добраться до высших уровней парного совершенствования, необходимо взятие на себя некоторых обязательств друг перед другом – это требует длительного интервала времени для понимания игры тонких сил и для очищения своих более грубых физической и эмоциональной энергий.

Диаграмма 33



Когда любовники находятся в тесных объятиях, тонкие энергии *Инь* и *Ян* концентрируются в вихрях от гениталий до головы

Кроме того, ваша нервная система должна быть достаточно сильной, чтобы иметь дело со все возрастающими потоками энергии *ци*, протекающими во время долинного оргазма. Это является одной из причин, по которым я учу вас укрепляющим упражнениям вро-

де силового запора из главы 6. Тайцзи, йога, цигун или другие очищающие медитативные практики также бесценны в этом отношении, поскольку они ускоряют и проясняют этот процесс. Чувствительные пары, которые желают иметь долинные оргазмы без изучения каких-либо формальных физических дисциплин, могут использовать излагаемые в данной книге практики сексуального совершенствования, если они имеют крепкое здоровье и выполняют медитации с Микрокосмической Орбитой и плавлением пяти элементов.

Долинный оргазм может случиться в том случае, если оба любовника согласовывают свою силу воли и свое дыхание во время обмена *Инь/Ян*. Энергия течет между мужчиной и женщиной, и они совместно фокусируют свое внимание на каждом центре. Это помогает мысленно закручивать энергию в трехдюймовые по диаметру вихри (для мужчины – по часовой стрелке, для женщины – против часовой стрелки) у точки, которая находится на глубине трех дюймов внутри тела около его центра. Вы должны поэкспериментировать с расположением точки, на которой вы фокусируете свое внимание, поскольку некоторые люди находят, что их энергия является более интенсивной в точке, расположенной немного ближе к позвоночнику.

Энергия *ци* любит перемещаться спиралеобразно, поэтому, мысленно закручивая спирали в ключевых

точках, вы можете включить высвобождение много более мощного вихря энергии, то есть инспирировать долинный оргазм. Это спиралевидное движение самой *ци* вызвано взаимодействием мужской и женской энергий. Это можно увидеть геометрически в символе женщины – в круге – и в символе мужчины – в прямой линии с окончанием в виде стрелки. Объединение этих двух символов есть спираль, которая представляет собой круговую энергию, состоящую из линейных энергий, движущихся по направлению к центру круга. Когда мужчина и женщина занимаются любовью, происходит то же самое – *Ян-ци* входит в круг *Инь-ци. Ци* плавится, круг энергии расширяется спиралью наружу через оба их тела.

Обычно энергия будет спиралевидно перемещаться в следующей последовательности:

1. Пупочный центр, или нижний *Даньтянь*, является местом соединения многих каналов, проходящих через тело. Когда пупок открыт, все каналы в теле будут соединены. Вы приобретете нечто от поразительной жизненности новорожденного ребенка, поскольку его энергия подводилась к нему матерью через пупок.

2. Двигайте энергию к солнечному сплетению, которое контролирует пищеварительную систему, желудок, селезенку и печень. Это в значительной степени усилит ваше здоровье и силу воли. В центре солнеч-

ного сплетения энергия является много более сильной и чистой и более концентрированной. Но для того, чтобы энергия могла течь вверх, вы должны сначала открыть пупок.

3. Двигайте энергию к сердечному центру, это важно для укрепления вашего сердца и легких и для увеличения вашей энергии любви и симпатии. Это центр среднего *Даньтяня* и области, находящиеся непосредственно ниже и выше него.

4. Далее продвигайте энергию вверх к горлу. Горловой энергетический центр – это щитовидная железа и дверь для прохождения энергии между человеком и небом. Поскольку он контролирует речь, он известен также как творческий центр.

5. От горла посылайте энергию к точке *Иньтан* (третий глаз) между бровями, которая контролирует нервную систему и душу. Развитие этого центра успокаивает человека и уменьшает влияние на него стрессов и страхов. Голова является верхним «полем энергии», или *Даньтянем*.

6. Направьте, наконец, энергию к точке *Байхуэй*, к макушке, центру духовных знаний и двери к высшей духовной эволюции.

Краткое изложение долинного оргазма

1. Сначала активно занимайтесь любовью, делая три или шесть поверхностных введений и одно глубокое или девять поверхностных и одно глубокое.

2. Прекратите введение полового члена, когда почувствуете приближение оргазма. Используйте большое вытягивание для приведения энергии к точке *Байхуэй*.

3. Обнимитесь и синхронизируйте дыхание. Примите удобную позицию без каких-либо ненужных давлений на части тела.

4. Откройте Микрокосмическую Орбиту силой мысли, направив по ней свою *ци*.

5. Используя медитацию, обменивайтесь энергией путем циркулирования ее внутри и вокруг ваших сплетенных тел. Фокусируйте свое внимание на уравновешивании полярных энергий в вашем нижнем *Даньтяне*. Когда энергия накопится там, двигайте ее волной вверх по направлению к вашим среднему и верхнему *Даньтяням*.

6. Когда ваша энергия будет трансформирована вверх или когда вы почувствуете пятидесятипроцентную потерю эрекции, начните снова вводить поло-

вой член во влагалище, если вы хотите накопить еще больше энергии, удерживая при этом закрытой мочеполовую диафрагму и останавливаясь до эякуляции.

7. Обменивайтесь энергией несколько раз. Каждый раз пытайтесь привести энергию во все более высокий центр, медитируя на каждом *Даньтяне* до тех пор, пока не будете чувствовать себя комфортабельно.

8. Во время акта любви женщина также должна выполнять большое вытягивание. Это поможет ей сжать влагалище, стимулировать производство гормонов, а также даст ей те же самые преимущества долгожительства и духовного развития, которые дает практикование мужчине. Помните, что большое вытягивание является мышечной и умственной практикой, в то время как практика по обмену энергиями является умственной и духовной операцией. Высшая энергия в женщине отличается от высшей энергии в мужчине. Изучение этого заслуживает самостоятельного труда, который предполагается предпринять в следующей книге автора.

В настоящем даосском парном совершенствовании и мужчина, и женщина духовно возрождаются в результате применения этой практики, никто из них не имеет никакого ущерба. Очень важно, что практика не используется в эгоистичных интересах. Я рекомендовал бы, чтобы ни один из партнеров не имел

генитальный оргазм на высших стадиях этой практики, хотя для женщины это может быть и не такой уж большой потерей и может даже иногда стимулировать ее на достижение более высоких уровней. Когда один из партнеров приближается к оргазмической бездне, перегревшийся партнер должен дать сигнал другому прекратить движения. Или можно уменьшить побуждение к оргазму немедленным выполнением большого вытягивания для отвода энергии от гениталий.

В даосской практике «одиночного совершенствования» одинокий мужчина также может вызвать некоторого рода внутренний долинный оргазм, научившись уравновешивать обмены энергиями *Инь/Ян* между своими различными *Даньтянями*. Имеется совершенно удивительный метод «сношений с самим собой», заключающийся в изменении на противоположную полярности некоторых органов. Это медитация, переживаемая как занятие любовью и являющаяся высшей практикой, которой должны овладеть в конечном счете каждый из партнеров пары. Это часть «Малого Просветления Кань и Ли».

Большое вытягивание как противозачаточное средство

Даосское совершенствование сексуальной энергии

может помочь вам в создании самого здорового и наиболее органичного противозачаточного средства. Используя этот метод, я лично не эякулировал в течение десяти лет и никогда не сталкивался с никакими нежелательными беременностями. Когда моя жена и я решили иметь ребенка, я эякулировал дважды. Первую эякуляцию я совершил соло, чтобы выбросить из тела ослабленные сперматозоиды, ослабленные, потому что я вытянул их энергию *ци* в мои высшие центры во время медитации. Затем мое тело ответило на это бурным производством новых сперматозоидов взамен тех, что были утеряны при первой эякуляции, и я сфокусировал свои намерения и энергию на том, чтобы сделать их максимально сильными и здоровыми.

Я эякулировал только раз в своей жизни, чтобы сделать жену беременной. Конечно, мы тщательно отследили начало ее овуляции, поэтому мои сперматозоиды имели несколько дней, чтобы плавать и охотиться за ее яйцеклеткой. В результате появился наш ребенок, Макс, который, как мог убедиться любой из моих студентов, является живым мотором. Я верю, что мы дали ему наилучший возможный старт в жизни, сохраняя мое семя и доведя это семя до максимального здоровья путем совершенствования здоровья моего тела, производившего его.

Однако во всем этом есть и предупреждение. Поскольку в результате этой практики ваше семя становится более сильным, то женщина может забеременеть много легче, если вы оступитесь и потеряете семя. Даже если вы на сто процентов уверены в своем владении семенем, я бы рекомендовал вам использовать запасные искусственные противозачаточные средства. Не вмешивайтесь в работу тела; избегайте вазэктомии (иссечения семявыводящего протока) или стерилизации. Презерватив предотвращает поглощение жидкостей *Инь* женщины и может замедлить или ослабить развитие вашей чувствительности к прохождению энергии *ци* через пенис.

Чтобы быть в безопасности, используйте резервные предохранительные средства даже в том случае, если вы умеете предотвращать оргазмическое семяизвержение. Вы все еще можете упускать некоторое количество чистой «воды» или семени, которое смазывает проход из пениса для спермы во время фазы плато обмена энергией. Эта водянистая семенная жидкость может нести много невидимых сперматозоидов, страстно желающих встретиться с какой-нибудь одинокой яйцеклеткой. Следует также предупредить вас против того, чтобы вы спали с женщиной, которую не любите, – нежелательный ребенок будет стоить каждому из вас много больше, чем стоит момен-

тальное сексуальное удовлетворение. Не забывайте, что вы совершенствуете не только свою сексуальную энергию, но вы также совершенствуете Дао во всем, что вы делаете и думаете. Попытайтесь делать это мудро – избегайте больших проблем путем принятия правильных маленьких мер.

Точка зрения женщины на парное совершенствование

Майкл Винн взял это интервью у тридцатипятилетней танцовщицы, учительницы, психотерапевта, домашней хозяйки и матери одного ребенка.

МВ: Не трудно ли вам было изучить женскую часть парного совершенствования, яичниковое гунфу?

Студентка: Я практиковала это около двух лет. Идея была простой, физическая часть тоже была довольно простой, но потребовалось время для установления моих собственных потребностей и состояний равновесия в сексе. Более трудно было помочь моему партнеру не иметь оргазм, чем повернуть вспять свой собственный оргазм. Ответы на вопросы о том, иметь или не иметь оргазм, дает он мне энергию или отнимает ее, имеют, как мне кажется, варианты. Это зависит от ряда моментов. Это зависит от типа оргазма, от типа энергии, протекающей между

мной и моим партнером, и от того, где находится моя энергия во время данного полового акта именно в этот день, или именно в это время, или именно при таком настроении.

МВ: Если ваша энергия находится в низком месте, переводит ли вас ваш оргазм в высокое место? Или, если вы находитесь в высоком месте, истощает ли вас оргазм?

Студентка: Я думаю, что если я нахожусь в низком месте, то продвижение энергии вверх увеличит мою энергию. Но обыкновенный оргазм все равно истощает меня. Если моя энергия является высокой, продвижение вверх сексуальной энергии сделает ее еще более высокой и чистой и оргазм не истощит меня. Иногда он может дать мне еще больше энергии. Когда мой партнер получает от моего оргазма больше энергии, он может трансформировать ее и передать обратно мне, так что я не теряю энергию при оргазме, если только я не истощена с самого начала. Тогда я стремлюсь сохранить энергию и делаю большое вытягивание.

МВ: Считаете ли вы, что это радикальным образом изменило секс для вас?

Студентка: Определенно. Без всяких сомнений. Это что-то очень особенное. Я бы сказала, что возможность подстраиваться друг к другу действитель-

но возвышает. Эта гармония много выше того секса, что я имела раньше. Это превратило половой акт в действительно высокое искусство общения. Секс много значил для меня раньше, но это много глубже. Это имеет отношение к способности к физическому и психическому общению; это и раньше интересовало меня в жизни, но теперь есть последовательный и непротиворечивый путь достижения этого.

МВ: Давайте рассмотрим все это по частям. Является ли это просто физически более интенсивным?

Студентка: Это является более интенсивным, более теплым, более продолжительным. И я думаю, что большей частью этого является то, что это происходит дольше. Я могу иметь оргазм всего тела и сексуальное возбуждение во всем моем теле. Я имела это раньше несколько раз, но сейчас это случается намного чаще. Я могу испытывать оргазм длительное время. Он длится дольше, иногда по нескольку минут. Раньше это длилось всего лишь несколько секунд. Я на самом деле могу иметь сейчас различные типы оргазма, которых раньше не имела.

МВ: Что это за различные типы оргазма?

Студентка: Все они различны. Среди них есть оргазмы нежные и мягкие, есть интенсивные, есть оргазмы, приводящие в действие большие силы. Они могут случаться в различных частях тела и в голове.

Они могут случаться в половых органах. Я использовала их для целительства, и это срабатывает. Пару раз я имела оргазм, который направила в больной орган для его исцеления, но оказалось, что более полезным является удержаться от оргазма, а в больное место послать энергию. Я нашла один трюк, который, как мне кажется, интенсифицирует и удлиняет оргазм и который заключается в том, что вы входите в него примерно наполовину, а потом начинаете сдерживать его.

МВ: То есть, когда вы уже находитесь в состоянии оргазма, вы можете выполнять яичниковое гунфу.

Студентка: Да. Вы как будто выходите из этого, но поскольку вы уже в этом, это продолжается и длится очень долгое время. Если я уже в состоянии оргазма, то это не выключает его, а заставляет длиться гораздо дольше. Я посылаю энергию вверх вдоль позвоночника. Я, в действительности, не выполняю большое вытягивание путем стискивающего напряжения мышц. Я просто напрягаю мышцы влагалища и отклоняю таз назад. Это слегка выгибает позвоночник наружу, так что спина округляется.

МВ: И это продлевает ваш оргазм.

Студентка: Да, в существенной степени.

МВ: Происходит ли это потому, что спина выровнена и энергия может легко проходить по ней?

Студентка: Вероятно. Я не очень понимаю, как энергия выталкивается вверх, я обнаружила это, пытаясь удержать от оргазма моего партнера. Когда я начинаю иметь оргазм, это провоцирует и его на оргазм, а я не хочу, чтобы это случилось. Поэтому, если я начинаю иметь оргазм и чувствую, что приближается его оргазм, я отодвигаюсь назад. Я выдвигаю его половой член из своего влагалища и начинаю посылать свою энергию вверх. И я обнаружила, что очень часто это продлевает мой оргазм.

МВ: Значит, вы имеете оргазм отдельно от него; вы имеете оргазм более интимным образом.

Студентка: Да, я стараюсь не втягивать его в это. В другие разы, если он чувствует, что полностью контролирует это, мы остаемся вместе, и это прекрасно.

МВ: Какова реакция других женщин, занимающихся яичниковым гунфу?

Студентка: В общем хорошая, им нравится заниматься этим. Большинство женщин, с которыми я говорила, имеют тенденцию думать, что все это они имели и раньше.

МВ: Я тоже много слышал об этом. Это общая реакция?

Студентка: По правде говоря, есть только несколько женщин, которые, как мне кажется, действительно практиковали с партнерами. Некоторые из женщин

выполняют упражнения, но я знаю только одну женщину, которая делала это с партнером. То, о чем я говорила, является во многом моим собственным отдельным мнением, потому что слишком мало женщин занимаются этим.

МВ: Испытывали ли вы, если говорить о качестве вашего секса и о качестве энергии, высокий уровень вибраций?

Студентка: Да. Иногда, после окончания оргазма, у меня было ощущение, что я нахожусь под водой. Я по-другому вижу вещи, и в моем ухе слышно какое-то жужжание. Это случалось со мной и после интенсивной медитации.

МВ: Как практика яичникового гунфу влияет на вашу повседневную жизнь?

Студентка: Она делает меня более чувствительной к моему партнеру и более чувствительной к своей энергии. Между нами установился более глубокий уровень нежности, и, я думаю, от этого и идет желание сохранить энергию друг друга. Сохранять и совершенствовать ее – это здорово. Я думаю, что, когда вы делаете это, вы создаете некоторый тип присутствия в мире, и другие люди реагируют на вас подобным же образом.

МВ: Говоря о вашей энергии и о разделении ее с вашим любимым, что вы можете сказать о различии

между энергией и любовью? Действительно ли иметь больше энергии в ее физической интенсивности означает иметь больше любви?

Студентка: Это не только физическое ощущение; это кажется психическим. Вы создаете отношения любви. Секс является средством для создания гармонии. Даосские методы привносят больше силы во все ваши эмоции, во все. Где-то в середине занятий любовью были моменты, когда мы просто плакали; это такое сильное чувство. Это качество нежности, это единение. Это, определенно, нечто большее, чем физическое.

МВ: Чувствуете ли вы, что на любом уровне сможете различить энергии *Инь* и *Ян*?

Студентка: Я не думаю об этом как об *Инь* и *Ян*, но я чувствую, как их тепло поднимается по позвоночнику, и это преобразует меня. Я в большей степени ощущаю себя женщиной. Но я не могу определить это как ощущения. Я определила бы это больше как специальную энергию. Это все равно что раздувать огонь внутри себя, а потом позволить себе расплавиться.

МВ: Так в чем же разница между этим обменом энергией *ци* и любовью?

Студентка: Это один из способов обмена любовью. Это один из способов разделения энергии. Это создает большую полярность. Я чувствую себя насы-

щенной, это подобно пище. Я получаю энергию *Ян*, и эта горячая энергия *Ян* позволяет мне потом создавать больше *Инь*. Я становлюсь более уравновешенной. Я бы могла почувствовать это и раньше, но я не всегда могла получить это. И это не было таким интенсивным.

МВ: Увеличило ли это ваше желание заниматься любовью?

Студентка: Да. Это увеличило мой аппетит, но мне хорошо и без этого. Я ощущаю себя такой удовлетворенной, что это не является абсолютным требованием. Кроме того, яичниковое гунфу позволяет мне трансформировать мою сексуальную энергию вверх, поэтому я не схожу с ума, когда я сексуально возбуждена, а он нет. Но когда есть возможность, я пользуюсь преимуществами этого.

МВ: Чувствовали ли вы когда-либо, что ваш партнер больше заинтересован в сохранении своей энергии, чем в занятиях любовью? Чувствовали ли вы, что это проявляется в том, как он занимается любовью?

Студентка: Нет, никогда. Это только расширяет возможности любви. Иногда разочаровываешься, когда это не работает. Но я смотрю вперед и стремлюсь быть все лучше и лучше в этом.

Глава 10. Семь духовных стадий совершенствования сексуальной энергии

В практике обмена сексуальной энергией со своим партнером или поглощения энергии своей собственной семенной жидкости имеется много путей для дальнейшего совершенствования. Каждый человек может развить себя, используя в качестве стартовой точки текущую стадию его эволюции. Существуют более высокие, более чистые духовные уровни трансформации сознания человека, чем начальные техники сексуального совершенствования, излагаемые в этой книге. Но пока человек не осилит положительный контроль над своими сексуальными силами, он будет не в состоянии охватить их и длительное время использовать их преимущества.

Многие восточные йоги, гуру и учителя прибывают в Америку, считая себя полностью просветленными, но скоро обнаруживается, что они еще не овладели контролем за своей сексуальностью. Развивая свои высшие духовные центры, они всего лишь подавили свои сексуальные желания. Некоторые из них могли бы достичь истинного совершенства, но попались в ловуш-

ку своих религиозных и культурных табу, направленных против секса.

Западная культура в еще большей степени находится под религиозным и семейным контролем, что в существенной степени уменьшает искушение иметь внебрачный секс. Наказание за обнаружение этого является слишком большим и может поломать «карьеру» ищущего йога или других духовных учителей, которые, как предполагается, превзошли побуждения к сексу. В атмосфере необузданной сексуальной свободы, существующей в Америке, их сексуальные стремления снова возникают с полной силой и становятся тем препятствием, о которое спотыкается их духовное развитие. Многие спят со своими последователями, которые впоследствии раскрывают правду о своих гуру, подверженных всем человеческим слабостям и привязанных к сексу ради его удовольствий.

Некоторые духовные лидеры весьма критически относятся к «низким» попыткам трансформировать сексуальную энергию, используя физические техники типа описываемых здесь начальных методов даосского парного совершенствования энергии *ци*. Они игнорируют тот факт, что мужчина является человеком и будет делать ошибки, даже находясь на духовном пути. Поскольку привычки к еде и сексу глубоко уко-

ренены в природе человека, вы не сможете изменить их за один день. Но если человек постепенно изменяется изнутри, то его привычный образ мышления и поведения будет тоже меняться, согласовываясь с его внутренней духовной природой. Это суть процесса совершенствования энергии *ци*. Это подобно молодым деревьям рядом со старыми: первые можно легко согнуть, но со старыми это сделать не так просто. Сексуальная эссенция, или *цзин-ци*, является нашим собственным внутренним источником молодости, это жизненный сок, текущий в молодом дереве. Когда вы сохраняете его и заставляете его циркулировать по телу, это оказывает омолаживающее действие. Ваши ум, тело и дух становятся более гибкими и податливыми, и тогда духовное развитие может происходить в благоприятных условиях без большой борьбы. Когда жизненные соки высыхают и вы становитесь скрюченными подагриками, этот путь становится болезненным и трудным.

Является ли парное совершенствование «путем левой руки»?

Некоторые люди, занимающиеся духовными практиками, в ужасе отшатнутся от даосского совершен-

ствования сексуальной энергии и предъявят его сторонникам обвинение в использовании «пути левой руки». Говоря о левом пути, они имеют в виду, что он включает в себя совместную медитацию мужчины и женщины во время полового акта. По этой причине эта практика кажется им подозрительной, испорченной и как-то менее чистой, чем медитативные практики или молитвы, которые не включают в себя сознательное использование сексуальной энергии. В «пути правой руки» человек принимает на себя обет безбрачия.

Секс сам по себе не является в духовном отношении нежелательным. Без него ни один святой не мог бы когда-либо родиться. Как и в каждой духовной практике, чистота намерений человека, практикующего парное совершенствование, имеет решающее значение. Если намерением является управление другим человеком, то эту практику можно назвать «черной». Решающим отличием является то, делаете ли вы попытку повлиять на волю кого-то другого, пусть даже ради его «пользы» или по причине его «болезни». Любые манипуляции или вмешательства, затрагивающие тонкие энергии, являются формой черной магии, если только другой человек не попросил без какого-либо принуждения помощи или любви и не выразил добровольно свое желание получить их.

В противном случае нет никаких причин бояться секса – это часть вас, вы родились и умрете с ним, он дает тепло и силу человеческой любви и заряжен теми же самыми полярными силами, как и вся остальная вселенная. На самом деле, этот путь совершенствования называется некоторыми даосами «Белой Магией», потому что он учит людей, как достигнуть чистой полярности путем уравновешивания своих *Инь* и *Ян*. Даже имя моего учителя, «Белое Облако», взятое по имени священной горы в Китае, на которой он жил, отражает это учение. Существуют и другие могучие пути, которые в большей степени фокусируют свое внимание на энергиях *Инь* и *Ян*, но я нахожу их более рискованными. Некоторые люди критикуют использование секса, называя этот путь «красной» йогой, но они перепутали этот цвет с цветом огненной энергии страсти. В парном совершенствовании вы смешиваете в равных долях белое и красное, его семя и ее кровь, ум и страсть, первобытных мужчину и женщину, *Ян* и *Инь*. Из этой смеси вы алхимически извлекаете ее сущность, нейтральную эссенцию, ценный эликсир без всякого цвета, обладающий способностью трансформировать вашу душу в бессмертные дух и тело. Этот эликсир состоит из очищенных *ци, цзин* и *шэнь* и требует нескольких лет для своего приготовления.

Ни один святой, или гуру, или король не рожда-

ется без воспроизводящих органов. Поэтому каждый рожденный женщиной мужчина должен пройти через мужскую стадию сексуального развития. То, как быстро он проходит ее и какими методами при этом пользуется, отличается одно от другого, но он должен пережить сексуальное возбуждение, эрекцию и эякуляцию. Если он может быстро пройти эти мирские стадии, он, возможно, станет монахом, праведником, святым, учителем или Гуру. Или, возможно, он предпочтет остаться «обыкновенным» мирским человеком.

Многие из лучших даосских учителей не высовывались и молча делали свое дело. Если вы встречали их, вы не могли и подумать об их экстраординарности, пока не начинали осознавать, что ощущаете вокруг них какую-то безмятежность. Их энергия подобна легкому ветерку, продувающему помещение и особым образом касающемуся всего. В даосском совершенствовании мужчина и женщина медитируют вместе. Они используют естественные человеческие сексуальные побуждения как мост к высшему сознанию. Даосизм дает техники, позволяющие мужчине овладеть своими сексуальными побуждениями, так что он свободен выбирать тот образ жизни, который сочтет предпочтительным. Быть другим – значит быть рабом своих животных инстинктов или сексуальных разоча-

рований. Как бы глубоко ни были похоронены сексуальные желания, они найдут свой путь на поверхность, если их оставить без присмотра.

«Путь левой руки»

Даже у даосов, которые отрицательно относились к практике парного совершенствования и придерживались строгого безбрачия, это было не из-за того, что женщины или секс считались злом или чем-то грязным и порочным. Сущность *Инь* женщины всегда признавалась в Китае за ее силу и гармонизирующее воздействие. Сомнения относительно практикования обмена энергиями во время секса концентрируются, в основном, на том, будет ли адепт – мужчина или женщина, – практикующий технику, продолжать развиваться за пределы чувственных и эмоциональных удовольствий секса в сторону достижения высшего духовного сознания.

Существует реальная опасность перепутать вашу эмоциональную привязанность к своей любимой и настройку на высшее тонкое единение энергий *Инь* и *Ян*. Я сказал бы, что это та фаза, которой не избежать большинству мужчин, но со временем при непрерывном совершенствовании вашей энергии посредством использования медитации, тайцзи и связанных с ними

практик вы естественным образом превзойдете это. Это не означает жизнь без каких-либо эмоций; это означает поддержание их в равновесии и использование тех эмоций, которые придают положительную силу вашему процессу совершенствования *ци*. Более опасно насильно ввести себя в безбрачие, не будучи, на самом деле, готовым к этому, потому что вы никогда не узнаете, действительно ли вы овладели своими сексуальными желаниями и эмоциями или просто избежали или подавили их.

Безбрачие может быть также сильным отвлекающим фактором, если вы пошли на него преждевременно. Вы легко можете накопить больше сексуальной энергии, чем это можно сделать просто с помощью медитации. Вы можете иметь достаточно внутренней силы воли для того, чтобы сопротивляться сексуальному искушению женщинами, но если ваша душа продолжает возвращаться к ним во снах или в мыслях, то вы будете терять на этом энергию и это будет расщеплять ваше внимание. По этой причине мужчина нуждается в женщине; каковы бы ни были трудности в установлении равновесия между ними, само присутствие женщины дает некоторое первичное состояние покоя для ума.

В этом смысле парное совершенствование является самым безопасным путем, потому что оно не остав-

ляет никаких невскрытых проблем. Вы имеете кого-то, кто сопровождает вас на этом длинном пути через жизнь, и это делает ее более веселой, а если вы получаете удовольствие от этого пути, вы будете оставаться на нем более осознанно, чем тот, кто насильно навязал себе аскетическую программу самоотречения. Женское сердце, наполненное сущностью *Инь*, прекрасно; примите его. Вы оба можете использовать свои отношения как микрокосм вселенной. Он может выступать в роли зеркала, которое отражает некоторую духовную истину. Эта обратная связь от партнера является весьма ценной и была одной из причин, по которой даосы часто работали парами, не обязательно будучи любовниками. В каждом отношении двух человек содержится ценная поддержка и обратная связь.

В совершенствовании «правой руки» вы используете в качестве микрокосма вселенной свои собственные ум и тело. Безбрачие делает вашу жизнь более простой, более упорядоченной, в которой границы сознания каждой личности более резко очерчены. Это экономит энергию и может привести к более быстрому прогрессу в медитации. Но если вы недостаточно бдительны, это может привести также к некоторой стерильности, к иллюзии совершенства во внутреннем мире, отрицающей реальность материального мира.

Это подобно пребыванию в стеклянном шаре и рассматриванию изнутри внешнего мира, не переживая его в действительности и не пребывая в гармонии с ним. Вы можете обнаружить, что избежали реальных жизненных обязательств, или ложно верить в то, что вы отделены от мира благодаря приобретению духовной энергии. Если вы верите в это, вы можете попасться в обычную ловушку, когда в голову вводят слишком много энергии и теряют истинный контакт со своим телом и с пятью первоэлементами.

Вам нечего бояться в этом мире, если вы сохраняете свою целостность, сохраняете равновесие между телом, умом и духом. В случае парного совершенствования вам нет нужды опасаться женщины. Ее энергия может показаться другой и порой неудобной для вас, но вызов, который принимает мужчина, заключается в том, чтобы впитать эту энергию и использовать ее для своего роста и чтобы привести в равновесие женщину питательной для нее энергией *Ян*. Духовный мужчина, который боится женщин и избегает их из-за страха привязанности к ним или осквернения ими, пытается защитить свое замкнутое на самом себе мужское духовное эго. Многие боятся, что они не смогут совладать с преобладающей женской силой. Это блокировка свободного течения Дао. Это так же неразумно, как бояться воды. Вы можете уто-

нуть в воде, если выпадете из лодки посреди океана. Но вы не должны отказываться пить воду из-за этого. Это вопрос равновесия, гармонии между пятью тонкими элементами. Вы сможете более легко контролировать это равновесие, если вы научитесь контролировать свое семя. Тогда, если вы ежедневно будете вносить в почву ее водную сущность и свою энергию семени, расцветет прекрасный сад, которым вы вместе сможете насладиться.

Совершенствование на «пути правой руки»

Один из методов «пути правой руки», который изучающие Дао могли бы пожелать попробовать, заключается в следующем. После раннего отхода ко сну проснитесь рано утром где-то между полуночью и половиной седьмого утра. В это время часто имеет место самопроизвольная эрекция; если нет, ее нетрудно вызвать. Когда эрекция достигнута, займите правильную лежачую позу.

Выполните большое вытягивание 9, 18 или 36 раз в зависимости от того, как быстро спадет эрекция. Каждый раз сдвигайте энергию вверх к голове. Когда голова наполнится, позвольте энергии спуститься последовательно к сердцу, солнечному сплетению и пуп-

ку. Затем ее следует проводить вниз до точки *Хуэйинь*, а затем снова вверх к голове, завершив полный круг. Эта форма медитации является хорошо укрепляющей, и если учащийся того желает, может выполняться каждую ночь со все возрастающим благотворным эффектом.

Я установил, что это упражнение облегчает многие трудности, которые имеет мужчина с предстательной железой. Оно буквально выталкивает любое избыточное напряжение, которое способствует опуханию и раздражению железы. Оно служит также открытию энергетических каналов в теле, что увеличивает вашу восприимчивость энергии партнера, а также всех других источников жизни.

Некоторые Учителя относятся к энергии, связанной с половым актом, как к грязной или неправильной, в чем-то нечистой. Если вас это заботит, то вы должны знать, что время около полуночи считается самым чистым, поскольку в этот момент *Ян* переходит в *Инь*. Но помните, энергия накапливается так же, как накапливаются заработанные вами деньги. Некоторые люди зарабатывают их легко и весело, некоторые – тяжелым физическим трудом, как это делают, например, уборщики мусора, водители грузовиков, мойщики окон. Деньги, которые они зарабатывают, не отличаются друг от друга. Можете ли вы сказать, кто из

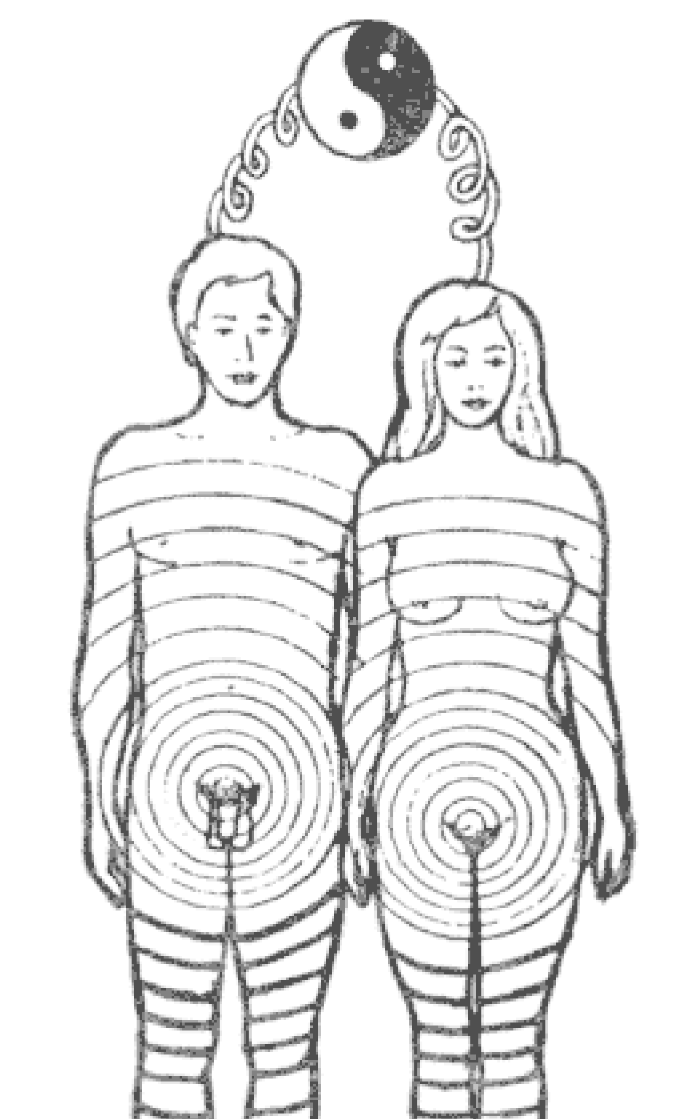
них является «правильным» человеком? Главное не в том, как деньги заработаны; главное в том, что их можно расходовать. Даосы расходуют свою энергию, совершенствуя себя и других до высочайшего возможного уровня, используя при этом свою левую руку, правую руку или вообще обходясь без рук.

Даосский путь «без рук»

В моих медитационных классах я выхожу за пределы того, что может быть изложено в книге. Я расширяю даосский подход до абсолютного увеличения свободы мужчины. Это относится к даосскому учению о трех уровнях просветления и, сверх этого, о Бессмертии. Мы, даосы, имеем много секретных способов достижения нашего чистого существования. В гунфу железной рубашки я учу технике поднятия тяжестей на мужском репродуктивном органе, который в буквальном смысле перекачивает огромные количества энергии спермы вверх в голову и тело. В Китае или Индии вы можете прождать у ног учителя всю свою жизнь, прежде чем он поделится с вами этим секретом. У меня нет никаких секретов, только желание научить других тому, что я узнал. Проблемой является найти студентов, которые были бы достаточно терпеливыми и дисциплинированными, чтобы практиковать все это.

Не забывайте, что энергия семени, которую мы используем в сексуальном гунфу, имеет ценность большую, чем просто питательное вещество, каким бы ценным оно ни было. Здесь мы имеем почти неистощимые источники энергии спермы. Они непрерывно перемещаются, создавая подобно элементарным принципам электромагнетизма «человеческое электричество». Мы прекратили катастрофическое растрачивание энергии из-за частых эякуляций и начали наполнять этой энергией более полно сердце и голову.

Диаграмма 34



Путь Дао «без рук». Энергии *Инь* и *Ян* уравновешены

В практике цигун железной рубашки мы увеличиваем стабильность нашей жизненной энергии путем более прочного ее укоренения в земле и упаковки энергии *ци* в фасциях, костях и некоторых полостях нашего тела. В технике даосской эзотерической йоги «Малое Просветление», или Кань и Ли, я обучаю эзотерическим рецептам увеличения силы *Инь* и *Ян* в теле и «выпаривания» накопленной *ци* и *цзин* вверх в сердце и голову в более очищенной форме. В «Большом Просветлении» вы учитесь поглощать энергии *Инь* и *Ян* из источников вне вашего тела – из земли, солнца и луны – и «выпаривать» их вверх в алхимическом процессе очищения. Но пока вы не овладеете сначала своей собственной творящей сексуальной энергией, вы не можете даже и мечтать об овладении тонкими царствами остальной части вселенной. Вы растратите свою жизнь в погоне за иллюзорными энергиями или за ложным ощущением своей исключительности, которое угаснет к старости или на смертном одре, когда вы осознаете, что вы не можете взять с собой в загробную жизнь свои мечты и сновидения.

В соответствии с даосской традицией основной процесс трансформации энергии тела состоит из

нескольких стадий: энергия спермы переходит в теплое течение по Микрокосмической Орбите. Это теплое течение трасмутируется в ментальную энергию, а эта энергия, или «душа», трансмутируется в конце концов в ее высшее проявление, в чистый дух. Когда этот дух воплощен в бессмертное тело, он дает свободу работать в различных духовных планах по своему желанию. Это шаг к осознаванию космического единства.

Человек, который практикует даосское совершенствование, неизбежно начинает в большей степени осознавать, что все живое является единым. Он знает, что энергия течет в него из других и снова возвращается к другим. Везде, где есть жизнь, течет энергия. Он понимает эту истину, переживая ее в своем теле. После этих переживаний эгоистичные мотивы постепенно исчезают. Взять у другого – значит взять у самого себя, потому что каждый является одновременно другим. Сделать грязным чей-то поток – значит сделать грязным свой собственный поток: во всех творениях течет единый поток, и это – поток жизни.

Поэтому я предлагаю вам на выбор последовательность методов, чтобы вы могли самопроизвольно продвигаться без какого-либо особого напряжения и принуждения самого себя. Я рекомендую переходить от одного шага к другому; самые духовные люди начина-

ли с низших форм и постепенно шагали вверх.

Неправильно думать, что использование сексуальной энергии человека на физическом плане является чем-то, относящимся к нечистому «пути левой руки», потому что это путь, который должны пройти все. Если вы начнете с левой руки, вы со временем будете прогрессировать и справа и в конечном счете достигнете пути «без рук». Но вы не можете добраться до высших достижений без того, чтобы сначала подниматься по нижней части приставной лестницы шаг за шагом, обеими руками крепко хватаясь за ее перекладины. По мере того как вы поднимаетесь, правая рука и левая рука поочередно поддерживают ваше равновесие. Вы не сможете продвигаться дальше, пока не достигнете вершины того, к чему прислонена лестница. Тогда вы сможете встать на прочную основу, оттолкнуть лестницу и стоять «без рук» – свободные руки могут делать все, что вы пожелаете, будь то подъем по новой лестнице или остановка в том месте, где вы находитесь.

Те, кто по-настоящему не вовлечен в ежедневную даосскую практику, такую, как сексуальное гунфу, могут критиковать использование сексуальной энергии. Но если бы они изучили и узнали всю эту систему, они бы поняли, что нет никакого «пути правой руки» и «пути левой руки», есть только *Инь* и *Ян*, гармонично со-

единенные друг с другом в бесконечном множестве форм.

Все ведет к своей противоположности: секс ведет к не-сексу; единственность ведет к двойственности (двойственности *Инь* и *Ян*), двойственность ведет к тройственности, все ведет к ничему (*Уцзи*). Это истинное совершенствование Дао – «путь без рук». Без рук жизнь становится безусильной.

В тайцзи-цюань есть стадия, которая иногда называется «чудесные руки». Начинающий, изучающий тайцзи, может использовать 90 % энергии *Ян*, чтобы двигать свое тело. Промежуточный учащийся может использовать 60 % *Ян* и 40 % *Инь*. Мастер чудесной руки тайцзи использует 50 % *Ян* и 50 % *Инь*. Даосы создают одно и то же равновесное соотношение во все моменты своей жизни. Это и есть путь Дао «без рук». Он прекрасен, потому что так приятен и безусилен, – это путь, которым должно идти каждое человеческое существо.

Семь духовных стадий даосского совершенствования сексуальной энергии

Первая стадия: *ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПОТЕРЕЙ СЕМЕНИ*. Этот контроль осуществляется в

пределах «человеческого плана» сознания, как в первых пяти стадиях даосского совершенствования. Для остановки потока семени во время мастурбации или занятий любовью используется палец. Это снижает потери жизненной жидкости и помогает перераспределить ее нуждающимся частям тела. Использование пальца может заблокировать семяизвержение, но оно не может направить поток *цзин-ци* вверх. Вы будете иметь нормальный оргазм и потеряете от шестидесяти до семидесяти процентов силы семени («электромагнитная» сила, производимая движением 200–500 миллионов сперматозоидов), но сохраните большую часть семени в теле. Семя постепенно разрушится, а его гормоны впитаются обратно в тело.

Но тело сохранит больше энергии за счет того, что оно будет производить меньше спермы. Оно автоматически урезает ее производство, когда чувствует, что она уже содержится внутри. После практикования этого метода «внешнего запирания» половой член опустится и вы можете чувствовать себя довольно уставшим. Спустя некоторое время это приведет к улучшению вашего здоровья и силы тела и к вашему существенному росту в сексуальной жизни. Это также приведет к накоплению энергии, хотя на это и потребуется больше времени, поскольку большая часть энергии *Ян* теряется во время эякуляции.

Вторая стадия: *ФИЗИЧЕСКИЙ И МЕНТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СЕКСУАЛЬНЫМ ОРГАЗМОМ*. Эта стадия использует комбинацию внешнего надавливания пальцем и метод внутреннего запирания «вытягивание нектара вверх к золотому цветку», или большое вытягивание.

Перед эякуляцией вы используете палец для надавливания в области точки *Хуэйинь* и в то же самое время используете большое вытягивание для перемещения некоторого количества энергии вверх, до того как она сможет вытечь из пениса. При таком подходе вы теряете меньше, чем на первой стадии, но половой член при этом опадает и вы все еще имеете обычный оргазм, центрированный в половых органах.

Открытие Микрокосмической Орбиты является тем ключом, который позволяет потоку энергии двигаться вверх вместо того, чтобы выходить наружу через пенис. Если удается заставить энергию войти в кобчик, то у большинства людей она будет легко течь вверх вдоль позвоночника. Когда вы почувствуете давление энергии *ци* в голове, вы должны начать перемещать ее вниз к пупку.

Третья стадия: *МЫСЛЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СЕКСУАЛЬНЫМ ЖЕЛАНИЕМ И ОРГАЗМОМ*. Когда вы побольше попрактикуете большое вытягивание, вы будете в конце концов контролировать эякуляцию

только мысленно. Вы будете в состоянии выполнять большое вытягивание без физического напряжения и приобретете способность играть со своим оргазмом. Это иногда может приводить и к выделению спермы, но постепенно вы разовьете в себе силу останавливать физическую эякуляцию и будете наслаждаться переживанием другого оргазма, дающего более высокий уровень наслаждения, – «долинного» оргазма.

Если вы можете остановиться, не заходя слишком далеко в эякуляции, вы можете вытягивать энергию из женщины и обмениваться с ней ею. При этом вы что-то теряете, но что-то и приобретаете. Вы теряете, в основном, энергию *Ян*, а приобретаете то, что вам нужно, – энергию *Инь*. Это почти сделка; вы имеете слишком много *Ян*, а женщина имеет слишком много *Инь*, поэтому вы обмениваетесь энергиями и каждый из вас получает определенное количество того, в чем он или она нуждается. Этот метод включает в себя высшее сознание, высший самоконтроль и избавление от эротического мышления и воображения акта любви. Думайте об энергии, которую вы отдали своей любимой, как о сознательной жертве, возложенной на алтарь высшего сознания.

Эта третья стадия является более высокой, чем вторая стадия, поскольку ваш ум вошел в новые отношения с *цзин-ци*. Ваш ум начал интегрировать ва-

шу сексуальную эссенцию с вашей общей энергией *ци* в единую объединенную сущность. Имеется большая разница в переживании людей, практикующих использование только ума, и тех, кто использует комбинацию пальцев и большого вытягивания. Это намного превышает обычное прерывание полового акта. Большое вытягивание перемещает избыточную для области половых органов энергию вверх, к высшим центрам тела, которые могут запасать энергию для более высоких нужд. Ваша сексуальная эссенция становится пищей для питания вашего высшего духа.

Если люди используют большое вытягивание, то на этой стадии они могут увеличить силу, которую они имеют, каждый раз. Когда при занятиях любовью они используют этот метод, они не чувствуют усталости. Они могут иметь столько секса, сколько пожелают, хотя обычно они имеют его не так часто, потому что качество его так глубоко удовлетворяет их, что они чувствуют себя более сильными и могут контролировать себя и преодолевать другие мирские желания, что оказывает решающее влияние на их жизни.

На этом уровне, однако, вы должны осознавать, что вы вытягиваете энергию из другого несовершенного человеческого существа. По этой причине вы должны быть в состоянии преодолевать те неудачи, которые ваш партнер имеет внутри самого себя. На этой тре-

тьей стадии оба партнера могут быть очень понимающими и могут в существенной степени принимать активное участие в этой практике. Но если один из партнеров не принимает в этом участия, то очень трудно обмениваться энергией. Если у вашего партнера какие-то неудачи или он расстроен, то вы можете поглотить в себя его физическое расстройство. Если этот метод не работает, то иногда это оттого, что один из партнеров имеет какие-то личные неприятности. Это нужно проверить в первую очередь и исправить при помощи медитации или другого лечения. В противном случае вы будете впитывать эти неприятности в свою систему, где они будут действовать как психические токсины.

Метод может показаться нечестным, если ваша партнерша очень печальна, а вы веселы и энергичны. Она будет получать от вас жизнеспособные счастье и энергию, но вы будете поглощать ее печаль и внутреннюю озабоченность. Только в том случае, если вы принимаете на себя высшие обязательства, вы можете очистить ее и в существенной степени помочь ей, выводя ее на высший путь, который освободит ее от ее внутренних неурядиц. По этой причине вы должны быть весьма разборчивы в выборе своей партнерши, поскольку вы в буквальном смысле будете пить жизненную сущность этого человека. Если ваша партнер-

ша имеет в избытке вульгарность, тщеславие или ревность, то и вы будете приобретать эти качества, – или, как минимум, вы должны будете использовать всю вашу великую силу любви и благословения, чтобы поглотить и истребить эти качества.

Четвертая стадия: *ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ БЕЗ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ*. Для мужчин эта практика будет более легкой с молодой женщиной, которая еще не имела детей и еще имеет высокую жизненность, или с любой женщиной, которая совершенствует свою *ци* до более высоких уровней при помощи медитации. Это метод самоисцеления, который могут использовать молодые люди, но более вероятно, что его будут использовать люди более старшего возраста, которые меньше заинтересованы в активной сексуальной жизни, но все же желают получить от сексуальной энергии омолаживающие их силы. Наиболее известным практикующим этого уровня являлся, несомненно, Махатма Ганди, который настаивал на том, чтобы его восемнадцатилетняя племянница целомудренно спала рядом с ним ночью. Духовные огни, ярко горевшие внутри Ганди, нуждались в питании и охлаждении уравновешивающей женской *ци*, но культурные и религиозные стандарты запрещали такому святому человеку иметь сексуальные контакты.

В средние века рыцари, присягнувшие кодексу за-

конов рыцарства, находились под таким же давлением, вынужденные сублимировать свои сексуальные побуждения в некоторый род чистого духовного ухаживания. Целомудренный девичий поцелуй или несексуальные объятия с любовным контактом через взгляд были идеализированы в легендах вроде мифов о Святом Граале (явный признак поисков чистой женской энергии внутри каждого рыцаря-мужчины) и в песнях трубадуров.

Сегодня эта практика является полезной в ситуациях, когда два друга желают углубить свои духовные контакты или исцелить друг друга, но вследствие наличия брачных уз или других конкурирующих отношений не желают вызвать ту дисгармонию, которую могут повлечь за собой сексуальные отношения. Даосская философия глубоко уважает стабильность гармоничных взаимоотношений но она также признает потребность в духовной свободе для уравновешивания и питания элементов каждого конкретного человека. Этот метод допускает более широкий диапазон свободы в отношениях между людьми за пределами ограничивающих категорий любви и ненависти и поощряет расцвет духовной дружбы, в которой обмен сексуальными поляризованными энергиями признается с благодарностью и без какой-либо стыдливости. Это тонкий и чудесный способ, с помощью которо-

го два человека могут совместно совершенствовать свои энергии. Женатые пары могут найти в этом еще один способ углубления своей любви.

Этот метод может практиковаться только тем мужчиной, который уже овладел первыми тремя стадиями и достиг некоторого уровня духовного самопознания. Он уже знает, что то, что он ищет, не обязательно должно находиться во внешней женщине, в ее чувственности. Он ищет внутреннюю женщину внутри самого себя и находит более легким черпать свою собственную энергию *Инь*, стимулируемую присутствием сильной женской энергии.

Метод: Вы должны лежать или сидеть лицом к своему партнеру. Иметь физический контакт – такой, как держание за руки или объятия – не обязательно, но вы должны чувствовать себя возбужденным присутствием своего партнера. Фокусируйте свое внимание на поле тонкой энергии в своем партнере; вы должны «чувствовать» его или ее ауру. Сначала поглощайте его или ее энергию в свой нижний *Дяньтянь*. Вытягивайте энергию в свою голову, постепенно открывая проходы, позволяя течь большим потокам энергии. На высших уровнях этой практики энергия может впитываться непосредственно в сердце или в голову, но она должна хорошо распределяться во избежание нарушений равновесия. Если вы будете выполнять это

каждый день, вы приобретете колоссальную энергию; большая часть ее приходит из вашего собственного тела, причем энергия *Инь* из вашей семенной жидкости является намного более чистой, чем вы получаете на первой и второй стадиях. Совершенствуя эту новую чувствительность внутри себя, вы можете в существенной степени ускорить свой рост и рост своего партнера.

Пятая стадия: *ЗА ПРЕДЕЛАМИ СЕКСА*. Это стадия, к которой стремятся в высшей степени натренированные даосские йоги. Вы находитесь еще на человеческом плане, но ваша энергия имеет намного более высокий уровень, чем тот уровень, который она приобретает, когда вы спите ночью, – она уже совершенно чистая. Эта стадия совсем не включает в себя никакого сексуального стимулирования. В даосизме этот метод известен как медитация «Часа жизни» или «час цзы», потому что он применяется между одиннадцатью часами вечера и часом ночи. Даосские учителя знали, что энергия, которую вы впитали из своего собственного тела, может оставаться в вашем теле навсегда. Энергия, которую вы впитали из другого человека, не может оставаться в вас так долго и не может так легко стать частью вас. Это как при переливании крови, при котором чужие клетки могут оставаться в теле в течение двадцати четырех дней, а затем

погибают. Целью эзотерического секса является научиться секретной способности уравновешивать тонкие энергии *Инь* и *Ян*. Но секс является привычкой человека. Вы должны двигаться вверх и постепенно менять свои шаблоны. Вы не можете ожидать, что за один день научите льва есть вместо мяса траву. Когда вы поднимаетесь в своей практике все выше и выше, вы легко измените свои привычки без того, чтобы кто-нибудь принуждал вас к этому или говорил вам, что вам нужно делать.

Просыпаясь после сна, вы обычно испытываете эрекцию. Это потому, что сон наполнил ваше тело сексуальной эссенцией и жизненной силой *ци*. Ваш пенис с силой выпрямляется. В это время очень важно вытягивать энергию вверх, чтобы насладиться ее интенсивностью и чистой силой. Если вы не вытянете ее вверх, она уйдет. Многие люди пытаются иметь секс или мастурбировать и теряют на этом много энергии. Эта стадия является более высокой, чем первые четыре стадии, поскольку при отсутствии партнера здесь имеет место полное отсутствие эротических мыслей и, следовательно, большее приближение к первоначальной пустоте Дао. Эрекция пениса происходит благодаря его собственной силе. В даосизме эта техника считается чрезвычайно секретной.

Шестая стадия: ***ТРАНСФОРМИРОВАНИЕ ДУ-***

ХОВНЫХ ЭНЕРГИЙ ЗА ПРЕДЕЛЫ УМА И ТЕЛА. Эта стадия предназначена для людей, имеющих высшее духовное образование в продвинутой йоге, медитации или в даосском совершенствовании энергии *ци*. Многие из тех, кто достиг этого уровня, верят, что они следуют путем праведности или святости, отделив себя от мирских вещей. Это часто приводит к тому, что домогающиеся высших ступеней йоги пытаются подавлять свои сексуальные чувства. Но на самом деле, прежде чем овладеть этой стадией, каждый должен иметь дело с сексуальными желаниями.

Эта высокая духовная стадия находит выход из человеческой потребности в сексуальности и из поисков первоначальной творящей энергии в том, чтобы научить человека поглощать энергию непосредственно из вселенной, из всеохватывающей жизненной силы. Вы должны сначала потратить годы на постепенное поглощение энергии на человеческом плане, пока энергия вашего тела, ума и духа – *ци, цзин* и *шэнь* – не заполнит вас до состояния переполнения (стадии 1–5). Тогда вы сможете работать на более высоких полях энергий *Инь* и *Ян* за пределами вашего тела и проецировать свою *ци* туда, где она принесет больше пользы.

Многие люди нетерпеливо пытаются перескочить к божественным аспектам своей природы без полного

понимания ее человеческого и животного компонентов. Как сказал один мудрец: «Легко познать Бога, но трудно быть человеческим существом». Вот почему даосы совершенствуют себя с самого нижнего уровня и всегда подчеркивают укорененность в земле как необходимое условие для того, чтобы черпать энергию из неба.

Сила сексуальной энергии несущественна по сравнению со всеобщностью космической энергии, с Дао. Но для человека секс является необычайно сильным средством и мостом к обширным силам вселенной и к духовным царствам сознания. Неудача в правильном совершенствовании этой энергии является одним из самых обычных препятствий для человека в поддержке сознания на шестой стадии. Многие люди достигают временного прозрения этого царства посредством медитации или видений, но лишь немногие могут удержаться там надолго.

Жизненная энергия *ци*, которая ранее использовалась для создания производящей силы (спермы), теперь отводится в тело и переводится непосредственно в высшие центры энергии. Даосы говорят о стадиях этого процесса как о Малом Просветлении. Когда тело является совершенным, оно становится проницаемым для небесных энергий непосредственно – без каких-либо промежуточных стадий – и прекращает про-

изводство сперматозоидов.

На этом высшем плане точки *Байхуэй* (макушка) и *Иньтан* (третий глаз) являются двумя точками, которые могут поглощать энергию вселенной, а точка *Юнцюань* (подъем свода стопы) может поглощать энергию из земли. В этом состоянии вы можете практиковать с утренним и полуденным солнцем и с луной. Вы впитываете силу земли точкой *Юнцюань* на стопах и получаете небесную силу и солнечную энергию через точку *Байхуэй*. Это дает чистую силу сверхсознания от вселенной, уравновешенную лунной энергией, входящей через *Иньтан*, или третий глаз.

При использовании формулы Большого Просветления энергия вселенной трансформируется и смешивается с вашей собственной энергией, так что она может стать полезной на человеческом плане. Эта энергия вселенной является такой необработанной, что ваше тело нуждается в ее трансформации и в приспособлении ее к своим нуждам. Когда вы достигаете этой стадии, вы обычно расстаетесь с человеческими энергетическими ресурсами. Это стадия, на которой некоторые даосы прекращают принимать пищу и становятся сторонниками только дыхания; они удаляются в чистоту уединенных гор и питаются тонкими энергиями природы. Мой учитель достиг этой стадии, но был вынужден покинуть свой приют в горах из-

за японских бомбардировок во время Второй мировой войны.

Седьмая стадия: *ЕДИНЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ДАО*. Эта стадия есть то, что даосы называют Бессмертием. Я не могу еще описать ее, исходя из личных переживаний, но она хорошо описана в тысячетомном даосском каноне, включающем имена многих людей, достигших этого состояния. Вы можете верить этому или нет или не воспринимать термин «Бессмертие», считая его метафорой для некоторого рода космического сознания. Но даосское учение ясно подчеркивает, что это слово имеет буквальное, а не символическое значение. Высшим творением для человека является сознательное творение самого себя. Единение с Дао предполагает тотальный акт самотворения из первоначальной *ци*, или *Уцзи*. В главе 18 вы найдете полное описание семи высших медитационных формул Дао, которые ведут к этому состоянию божественности.

Все семь шагов постепенно приведут вас к высшему духовному достижению, но вам предоставляется выбор, как далеко вы желаете проследовать в своей собственной эволюции. Я не могу порекомендовать вам какой-то конкретный шаг как лучший по сравнению с другим шагом. Никто не сможет сказать вам, как вам прожить свою жизнь. Истории известны многие

люди, которые использовали первый и второй шаги, чтобы прожить более ста лет. Традиция удерживает в памяти и других людей, которые использовали третий и четвертый шаги, чтобы прожить в некоторых случаях счастливую энергичную жизнь, протяженностью в несколько сотен лет.

Второй, третий и четвертый шаги могут быть лучше для вас, когда вы молоды и желаете иметь несколько партнеров. Потом, когда вы станете более зрелым, вам может оказаться достаточно только одной супруги. Молодым часто хочется иметь очень красивую жену, но после того, как вы проживете в супружестве несколько лет, вы поймете, что красота не является основным качеством жены. Простая любящая девушка может оказаться лучше для достижения духовной безмятежности. Это зависит от вашей духовной воли и от ее уровня совершенствования и зрелости.

То же относится ко всем семи шагам. Я не знаю, к какому шагу вы будете стремиться. Я даю только некоторые наводящие соображения. Многие люди могут быть не готовы потратить большую часть жизни на изменение своей стадии. После прочтения этой книги вы можете полностью забросить практику сексуального гунфу и продолжать счастливо эякулировать, как Ниагарский водопад.

Но если вы хотите участвовать в совершенствова-

нии своей энергии, вы будете естественно эволюционировать и двигаться по направлению к более высоким духовным уровням. Ваша цель будет реализована быстрее, если вы осознанно посвятите себя своей духовной эволюции. В конечном счете это перестанет требовать каких-либо усилий, поскольку вы прекратите бороться против своей природы, которая является, в сущности, тем же самым, что и Дао. Ваше осознание тонких энергий вселенной будет естественным образом расти и вы будете двигаться вверх сами по себе – не в соответствии с какой-либо религией или философией, а согласно своему внутреннему руководству.

Великий китайский врач Сунь Сымяо (581–682 гг. н. э.), известный изобретением малой прививки против сифилиса и тем, что прожил 101 год, проницательно описал проблему прогресса человеческой личности в своих «Рецептах Создания Бесценного Золота»: «В молодости человек не понимает Дао. В среднем возрасте он много слышит о Дао, но не применяет на практике то, о чем слышит. Когда он становится старым, он видит истину Дао, но является уже слишком слабым, чтобы действовать согласно ему».

Глава 11. Оргазм и увэй

«Мужчина возбуждается энергией ци женщины, и его нефритовый ствол призывается к действию. Женщина возбуждается энергией ци мужчины, что заставляет течь воды в области ее секретных ворот. Эти движения являются естественным поведением Инь и Ян вселенной. Они не могут быть удвоены, если человек один».

Даосский канон

Из истории известны многочисленные дебаты относительно того, имеет ли женщина бесконечное количество эссенции *Инь* и способна ли она вследствие этого иметь бесконечные многократные оргазмы. Точкой зрения даосских медицинских текстов, начиная с восьмого века, является утверждение о том, что мужчина должен стимулировать женщину в такой степени, чтобы она имела максимально возможное количество оргазмов, высвобождая, таким образом, максимальное количество эссенции *Инь*.

Женская энергия является лунной, она следует месячным циклам. Каждый месяц женщина теряет свою энергию через менструацию. Но она и обновляет себя каждый месяц энергией земли, что дает ей огромный

оргазмический потенциал. Но многократные оргазмы в зависимости от типа оргазма и уровня энергии женщины могут быть весьма истощающими. Вследствие того, что женские половые органы находятся внутри ее тела, ей гораздо легче, чем мужчине, трансмутировать свою оргазмическую энергию вверх, к высшим центрам. Вот почему многие «необработанные» женщины являются более духовными, чем мужчины того же уровня осознанности. Эти мужчины инстинктивно выбрасывают свое семя наружу, теряя при этом свое духовное преимущество.

Но когда мужчина начинает совершенствовать свое семя, если он достаточно дисциплинирован, он может делать это день и ночь. Его тело ускорит производство семени. Это позволит мужчине совершенствовать свою *ци* более быстро, чем это может делать женщина, которая связана с более медленным месячным циклом. Это является причиной того, что большинство гуру и учителей являются мужчинами. Другой причиной этого является то, что женщины по своей природе являются *Инь*, и, таким образом, они ближе к Пустоте. Они просто не ощущают сильного побуждения к преследованию такой «янской», экспансионистской цели, как внешнее обучение кого-то. Женщины странствуют другими путями.

Но это является также сутью зачарованности муж-

чины женщиной и ее оргазмом, что является некоторым родом достаточно тонкого обучения, получаемого мужчиной-адептом от женщины. Оргазм женщины является внутренним взрывом ее эссенции *Инь*. При долинном оргазме она может ощущать эту взрывающуюся энергию *Инь* в своих различных *Даньтянях* как слияние, как некоторый род расплавления. *Инь* представляет собой энергию земли, или физическую материю. Во время оргазма вибрирует и взрывается сама структура ее тела, а гармонизируя с ней свою энергию, вы открываетесь к новому и полярно противоположному переживанию вашего тела. Женская мудрость заключается в том, что, если вы погрузитесь глубоко в землю, это поднимет вас в небеса. Это посвящение во внутреннее таинство бытия, которое женщина в силах дать мужчине, но она не сможет сделать этого без добавления в качестве катализатора мужской энергии.

Любовники, не имеющие никакой эзотерической модели, которая могла бы указать им правильный путь, иногда имеют проблески этого состояния плавления, когда они после занятий любовью томятся в некоторого рода сладком трансе и их энергии сплавляются в самопроизвольном долинном оргазме. Их тела могут казаться им прозрачными, или им может чудиться, что они плывут; звуки доходят до них с ка-

кой-то звенящей кристальной ясностью, а все цвета в комнате кажутся яркими, как будто она только что вымыта. Это измененное состояние сознания, в котором они осознают чистоту и непосредственность Первобытного единства мира природы.

Целью даосского совершенствования является сохранение и интенсификация этого состояния, в котором раздельность, которую мы обычно ощущаем, растворяется и интегрируется в высшую реальность. Высший оргазм ума и тела волшебным образом продвигает нас ближе к первоначальной *ци*, которая существует повсюду. Чистое объединение тонких энергий *Инь* и *Ян* в микрокосме нашего тела напоминает нам, что то же самое происходит и в макрокосме – что солнце, и луна, и земля, и Млечный Путь в буквальном смысле занимаются любовью друг с другом. Планеты притягивают друг друга посредством обширных электромагнитных и гравитационных полей. Звезды и квазары выстреливают горячими «янскими» потоками света и другого излучения, которые принимаются холодным «иньским» вакуумом пустого космического пространства. Мы наблюдаем за этой космической любовью издалека, отмечая жуткий свет, который достигает нас, отразившись от луны, или пронизывающие небо падающие звезды. По-видимому, вся эта световая энергия в конечном счете снова попада-

ет в утробу вселенной, поглощается черными дырами, за которыми находится истинная пустота, которую даосы называют «Уцзи».

В некотором параллельном смысле семя мужчины является его солнечной и ядерной энергией. Он совершенствует ее или делает ее запасы, так что она может контролируемым образом взрываться в его *Даньтянях*. Тогда она испускается в его персональное пространство как излучаемое тепло. Женщина может поглотить эту энергию и отдать ее обратно в материальной форме в виде холодного мистического целительного тепла. То равновесное состояние ума, в котором без всяких усилий происходит алхимический процесс трансформации, даосы называют *увэй*. Этот термин переводится как «недеяние», и иногда это неверно трактуется так, что даосы являются пассивными мистическими наблюдателями природы, которые никогда не вмешиваются в ее процессы из страха нарушить тонкое равновесие *Инь* и *Ян*. На самом деле это означает нейтральность, или состояние восприимчивости того, что может случиться самопроизвольно. Это состояние является пассивным в том смысле, что вся вселенная является чистой потенциальной возможностью, но активным в том смысле, что оно пребывает в полной гармонии со вселенной, которая каждый момент динамически проявляет себя.

Вы всегда свободны действовать или не действовать в зависимости от того, чего требует ситуация.

На практическом уровне женщина может показаться живущей ближе к состоянию *увэй*, чем мужчина, потому что ее природой *Инь* является опустошать себя и принимать в себя вселенную для реализации полноты. Эта природа *Инь* и есть то, что делает женскую энергию такой естественной и такой привлекательной для мужчины. Чем меньше усилий она прикладывает, тем более естественной и легкодоступной она кажется мужчине. Женщина может просто лежать и забеременеть; она делает сам акт творения весьма простым. Мужчина, с другой стороны, имеет природу *Ян* и содержит в себе стремящуюся распространиться энергию, которая, как кажется, требует больших усилий для поддержания ее. Как может мужчина безусильно получить больше, стать сильнее или создать что-либо без работы, работы и работы?

Мужчины, по-видимому, могут найти ответ в своем переживании долинного оргазма. В этот тотальный оргазм ума, тела и духа он входит без всяких усилий. Когда вы находитесь в долине, странствуя через любовный пейзаж, включающий в себя только вас, вашу любимую и тонкий космос, вы вспоминаете, какой легкой и естественной является эта гармония, вспоминаете, что вы были здесь раньше, но забыли об этом,

будучи занятыми непрерывной борьбой в том мире, где нужно зарабатывать деньги, создавать и поддерживать семью и тому подобное. Вы не должны работать, чтобы создать это ощущение любящего покоя. Наоборот, состояние *увэй* достигается не в результате какого-то напряжения, а просто лежа в расслабленном положении, соединившись со своей любимой и просто пребывая вместе с ней. Состояние *увэй* – это всего лишь состояние уравновешенности в поле чистых тонких энергий, генерируемых вашими телами и извечно существующими полями энергии *Инь/Ян* вселенной. Ваши занятия любовью являются практикой, направленной на то, чтобы постоянно оставаться в этом расслабленном состоянии, так что, в конечном счете, даже вернувшись к своим мирским обязанностям, вы будете в состоянии постоянно ощущать внутри себя эту безмятежность.

Я обнаружил, что естественная безусильность долинного оргазма соответствует самой сути даосского учения. Некоторые мужчины могут попасться в ловушку своего очарования техниками совершенствования *ци* – механикой метода большого вытягивания. Они могут получать из этого много *ци*, но если они очень усердствуют в этом, то они могут никогда не испытать долинный оргазм или процесс увэй, который является деликатным равновесием между безусиль-

ной энергией *Инь* и очень целенаправленной энергией *Ян*. Когда эти две энергии уравновешены в долинном оргазме, вы испытываете парадоксальное ощущение одновременного покоя (*Инь*) и движения (*Ян*).

Вот почему великие даосские поэты говорят о парадоксальности природы Дао. *Увэй* есть недеяние, но все случается само собой. Мое первое переживание долинного оргазма застало меня и мою любимую врасплох – вероятно потому, что мы ожидали, что даосские эзотерические методы любви будут похожи на те глубоко личные медитативные переживания, которые каждый из нас испытывал в течение ряда лет до того, как мы стали любовниками. Во время долинного оргазма я чувствовал, как будто нахожусь в двух местах одновременно. Мое тело взрывалось и плавилось внутри, в то время как моя осознанность распространялась наружу в более обширные энергетические поля и тонкие царства, которые невозможно описать.

Я нашел удивительным тот способ, каким мое тело, как кажется, воспринимает сигналы, идущие от тела моей любимой. Все мое тело начинает вибрировать с той же скоростью, что и ее тело, и остается сонастроенным с ним в течение нескольких минут. Несмотря на оргазмическую интенсивность, температура моего тела была ни высокой, ни низкой, но ровной и прият-

ной. Это очень отличалось от моей прежней медитативной практики, при которой стимулированная энергия кундалини поднималась столбом горячей «электрической» энергии *Ян*, приводя к взрывообразному открытию центров у макушки головы и в третьем глазе. Это порой вводило меня в такой транс, что я забывал, что имею тело. Мой сознательный ум выключался, в то время как мое тело поспешно поглощало высокие дозы тонкой энергии *Ян*.

Смысл моих попыток описать такие тонкие и субъективно личные переживания заключается в том, чтобы сказать, что даосское совершенствование учит уравновешенной медитации во всех *Даньтянях* (или чакрах) тела. Оно рассматривает наиболее устойчивые сочетания *Инь* и *Ян* – более холодные заземленные нижние центры, получающие тепло от расширяющихся высших центров, – классическая смесь огня и воды. Это есть срединный путь Дао – оставаясь обоснованным в своем теле, осуществлять это жизненное путешествие через царства тонких энергий.

Духовным направлением даосского парного совершенствования является не Внезапное Просветление, или путешествие в астрале, или растворение в блаженстве, или фантастические видения. Все это может случиться как временный побочный эффект практики. Но основным намерением стремления даосов к

бессмертию было просто сохранение динамического равновесия энергий в течение 10000 обычных моментов дня. Даосы с подозрением относились к любому трансцендентному пути, о котором провозглашалось, что он является очень высоким и быстрым или что он приводит к оставлению человеческого тела в погоне за божественным. Их мудрость заключается в том, что они считают, что эволюция продолжается и что такой рост обычно происходит медленно и равномерно. 10000 ежедневных моментов, распределенные на 25 лет, дают 125 миллионов моментов, так что вы имеете много моментов практиковать совершенствование своей *ци* на протяжении жизни. К счастью, эти миллионы моментов идут один за другим, что делает задачу проще и немного менее внушительной.

Многие люди на Западе желают 60-секундного Просветления, и они могут получить то, что они планируют, – Просветление, которое длится 60 секунд. Даосский процесс с его настойчивыми требованиями циркулирования высших энергий в низших центрах некоторым кажется слишком медленным. Кажется существенно более быстрым открыть третий глаз и идти непосредственно в духовные миры, не беспокоясь о неуклюжем и тяжелом физическом теле. В этом и заключается ценность даосской практики парного совершенствования сексуальной энергии. Это ведет к

приятию обычного момента, человеческого желания и никогда не прекращающегося сексуального побуждения в качестве бесценного пути понимания Дао через процессы внутри тела.

Этот упор на то, что обычная ежедневная жизнь является существенной частью целостности Дао, является причиной того, что древние мудрецы не жили ради пиковых духовных переживаний и не искали взрывчатого пикового оргазма в сексе. Эти поиски блаженства аналогичны попыткам целиком состоять из *Ян*. Это является крайним состоянием. Долинный оргазм – это не просто условное название для блаженства. Он уравновешивает энергию *Инь* нашего земного тела (и Карму, или страдание, порождаемую этим телом) и блаженство превосхождения ее совместно с небесной энергией *Ян*. Когда эти телесное страдание и небесное блаженство уравновешены, они аннулируют друг друга. Результатом является Пустота. Это истинная безмятежность, остающаяся пустой даже в том случае, если вы признаете в качестве возможности оба полюса переживания. Ни один из полюсов не управляет вами, так что вы воистину свободны выбирать. Желания телесных удовольствий и духовной трансценденции рождаются и разрушаются каждый момент. Вы остаетесь одновременно и пустым и полным, и жизнь становится танцем Тайцзи. Когда вы пе-

реживаете это, вы ощущаете вкус просветления. Если вы можете постоянно оставаться на этом пути, вы являетесь бессмертным.

Майкл Винн

Сохранение полярности: что это значит – быть Ян?

«Мудрец практикует Дао. Глупец только любуется им».
Древняя даосская поговорка

В процессе написания этой книги совместно с учителем Чиа я проинтервьюировал несколько десятков его студентов и меня глубоко поразила разница между мужчинами и женщинами в их отношении к сексуальному совершенствованию. В парах, которые практикуют здесь эти методы, мужчины больше интересуются накапливаемой энергией или состояниями ума, которые возможно достигнуть. Женщинам в большей степени хотелось бы знать, что их мужчина любит их; вопрос о том, преуспевает ли он в своих духовных практиках, является для них второстепенным.

Многих женщин поначалу беспокоило то, что то большое время, которое мужчина тратит на выпол-

нение даосских упражнений и медитаций, означает уменьшение времени, идущего на общение с ними. Многие жаловались, что эти техники вторгаются в их занятия любовью. Многие допускали, что эти отрицательные аспекты, скорее всего, исчезнут, как только даосские методы сохранения семени начнут работать. Занятия любовью станут более продолжительными и появится дополнительное время для проявления большей нежности в отношениях.

Другие мужчины начинают выполнять даосские практики и сталкиваются с сопротивлением со стороны своих любимых в отношении задержки эякуляции. Их женщинам кажется, что, когда мужчина изливает свою сперму, он более тотально отдает себя ей и, таким образом, является более любящим. Эти женщины также обеспокоены тем, что при отсутствии эякуляции они в какой-то степени виноваты в том, что не дают ему обычного полного оргазма. Большая часть этого сопротивления обусловлена отсутствием духовного образования или может быть бессознательной попыткой сохранить сексуальную власть над мужчиной. Как одна женщина объяснила мне, «многие женщины имеют ощущение, что они могут обладать своим мужчиной только в том случае, если он отдается им посредством эякуляции. Они не очень осознают энергетические соотношения, но это может быть спо-

собом для увеличения их безопасности в отношении его любви к ним».

В подобных взаимоотношениях эякуляция мужчины становится чем-то вроде футбольного матча на сексуальном игровом поле. Ситуация здесь такова: после того как мужчина отдаст свое семя, он бессознательно отстраняется от нее другим образом, стараясь сохранить свою энергию и индивидуальность. Она бессознательно ощущает это и, считая, что она усиливает их отношения, побуждает его на эякуляцию. Когда он овладевает даосскими методами сохранения своего семени, она продолжает настаивать на эякуляции, потому что она теряет материальный символ его подчинения ей, его семя. На некотором уровне ее мотивы являются мотивами любящего человека, но, к сожалению, они являются мотивами собственника.

Единственным средством для выхода из этой ситуации является то, чтобы мужчина разделял с ней свою любовь и переживание увеличивающейся энергии. Даосской любовью невозможно овладеть, если обмен низшими сексуальными энергиями отравлен ревностью и чувством собственности. Сутью процесса эзотерической любви является преобразование энергии в сердце и других духовных центрах до того, как будет осуществляться обмен ею со своей любимой.

Это подчеркивает важность того, что мужчина должен возвращать женщине энергию, полученную от нее во время полового акта. Если он будет стараться сохранить ее для своих собственных целей или выделить ее из своего третьего глаза ради каких-то фантастических видений, то он рассеет свою *ци* и разрушит цикл обмена с нею. Вот почему даосы считают, что лучше немедленно отдавать долг источнику вашей энергии – вашей любимой, – поскольку она может использовать высшую преобразованную энергию, которую вы даете ей, для уравновешивания себя и вас.

Во взаимоотношениях двух партнеров энергия начинает двигаться вверх спиралью и становится все более и более очищенной с каждым ее витком. Она в конечном счете так расширяется, что динамично охватывает друзей и членов семьи. Эти «спиральные» взаимоотношения выражены в даосском символе энергий *Инь* и *Ян*, бесконечно вращающихся в круге. Мужская энергия является направленной подобно стреле, движущейся по прямой линии. Женская энергия является круглой и объемлющей подобно пустому кругу. Когда они встречаются, круг принимает в себя прямую линию и загибает ее в спираль. Даосская практика любви является духовной экологической системой для циклического преобразования низких энергий в более высокие, причем Просветление и

Бессмертие являются фазами спирального процесса, на которых энергия становится очень чистой.

Однако большинство из нас, включая и меня, являются еще вполне смертными и пребывают в постоянной борьбе со своим эго. Раз я покинул свой маленький и частный мир сексуальной интимности и медитации, мое публичное эго упорно отказывается принять состояние естественного недеяния, *увэй*, и продолжает настаивать на том, чтобы я заранее планировал свои собственные эгоистические интересы. Чтобы уменьшить эту эгоистическую тенденцию, я стараюсь сконцентрироваться на поддержании все время меняющегося равновесия тонких энергий вокруг себя, а не вокруг моего эго. Моему эго очень хорошо с самим собой, и оно всегда вовлекает меня в неприятности своими собственными проекциями, рассуждениями и тайными ритуалами. Смотреть на все вещи в терминах их энергий означает поддержание некоторой нейтральности – я прекращаю бороться за деньги и положение и смотрю, какой вид энергии, в действительности, представляет та вещь, которую я хочу.

Хотя очень легко неправильно интерпретировать качество *ци*, которую я ощущаю в себе и в других людях и ситуациях, мне кажется, что в конечном счете энергия не лжет, потому что это то связующее звено, которое объединяет меня с другими существами

– как человеческими, так и духовными. В этом смысле даосское совершенствование *ци* является методом очищения силы интуиции человека и его возможностей понимания за пределами его собственного рационального ума. На Западе многие люди легко воспринимают эту теорию. Но уравновешивание энергий *Инь* и *Ян* может показаться очень абстрактным и непрактичным. Я читаю даосскую поэзию и «И-цзин» («Книгу перемен») много лет, и они мне нравятся, но мне никогда не удавалось схватить суть того, что в действительности происходит с *Инь* и *Ян*.

Только после того, как я начал заниматься даосской йогой и практиковать тестикулярное дыхание, большое вытягивание и медитации с Микрокосмической Орбитой и плавлением, я ощутил в своем теле различные горячие и холодные энергии, энергии пяти главных органов – сердца, почек и так далее. Я должен был обучаться у учителя Чиа, чтобы понять, что я должен искать в себе. Когда я увидел все это непосредственно в своем теле, я был в таком экстазе, в каком был, наверное, Христофор Колумб, подтвердивший, что земля не является плоской. Внутри меня была холодная энергия *Инь* – новое направление исследований самого себя. Я начал плавание по этому даосскому пути с верой в то, что мир круглый и что я вернусь в исходную точку несколько более мудрым. Я

обнаружил, что мой дух также оживил и мои занятия любовью. Парное совершенствование стало увлекательным путешествием в новые части самого себя и моей любимой.

Инь и *Ян* – это не просто концепции. Они представляют собой реальные качества энергии *ци*, которая может быть накоплена в вашем теле и использована в вашей обычной жизни. Чисто интеллектуальный подход к даосизму является одним из самых трудных препятствий, которое нужно преодолеть очень образованному западному учащемуся. На Западе люди считают, что интеллект – это ум, в то время как даосы смотрят на интеллект как на единый инструмент целостного ума-тела-духа. Когда даосы совершенствуют свою *ци* и очищают союз тела, ума и духа при помощи своих духовных упражнений и алхимических медитаций, они тренируют свой ум жить в мире, наполненном динамическими полями энергии.

Это означает, что быть даосом – значит прекратить жить в бестелесном мире слов и понятий, сконструированных вашим интеллектом. Вы не прекращаете мыслить, но вы, возможно, нуждаетесь в том, чтобы научиться «мыслить-чувствовать» всем своим существом. Чтобы до биться этого, вы должны будете развить в себе способности, про которые вы забыли, что уже обладаете ими и что они находятся прямо сейчас

в дремлющем состоянии в тех частях вашего мозга и тела, которые на 90 % не используются. Вот почему секс так полезен для здоровья западного человека; только в это время многие из них вырываются из концептуальной тюрьмы их интеллекта и эго и испытывают переживания целостного пребывания в своем теле.

Если вы только начинаете совершенствовать свою *ци*, не беспокойтесь, если вам не удается поначалу различать ваши энергии *Инь* и *Ян*. Просто ежедневно выполняйте упражнения и медитируйте. Когда вы начнете ощущать какую-то вибрацию, тепло, покалывание или изменение восприятия какими-либо органами чувств, то это является признаком того, что ваше тело пробуждается к своим тонким энергиям. Со временем вы осознаете, что эта игра энергий *Инь* и *Ян* является не абстрактной метафизической игрой, а вашим личным неизбежным ходом событий. Зная это, вы постепенно научитесь разбираться в источниках тех тонких сил, которые действуют в глубине вашей души. Это поляризованные энергии, которые находят свое место в ваших гормонах, в вашем здоровье, в вашем поведении, в вашей мужской индивидуальности, в вашем восприятии того, кто вы такой и что за мир вас окружает.

Некоторых мужчин смущает та мысль, что стать ду-

ховным означает отбросить все свои положительные мужские качества и стать пассивным, медитативным, носящим мягкие ниспадающие одежды и быть по-матерински заботливым в соответствии с женской моделью *Инь*. Согласно учению даосов, это является ошибкой; если мужчина становится слишком *Инь*, то имеется опасность, что он потеряет свою привлекательность для женщин и все те качества, которые удовлетворяют их как сексуально, так и духовно.

В этом случае, вместо того чтобы стать духовным, вы можете стать маменькиным сынком – мягким, поддающимся и бесхарактерным. Уравновешивание полярностей *Инь*/*Ян* в вашей душе не означает, что вы должны ослабить свою энергию *Ян* и отбросить свои мужские качества. Целью даосского совершенствования является не гермафродит с бесцветной и бесполой жизнью. Оно не заключается в том, чтобы доказать отсутствие разницы между мужчиной и женщиной, поскольку они есть «одно», что вежливым туманным языком называется Дао.

Различие между мужским и женским началом порождается энергиями. Динамическое напряжение между *Инь* и *Ян* – это то, что придает жизнь отношениям между мужчиной и женщиной. Каждый мужчина и каждая женщина имеют в себе как полюс *Ян*, так и полюс *Инь*; они проявляют в своих личностях

смесь мужских и женских качеств. Но основным зарядом тонких энергий мужчины будет являться *Ян*, и только в связи с этим он совершенствует внутри себя полюс *Инь* своей энергии *Ян*. Внешне это может изменить качество его мужской энергии, смягчая ее острые углы и ведя его к направлению этой энергии на более безопасные и более связанные с любовью цели. Но он должен будет также оставаться мужчиной в его ориентации на внешний мир, потому что это является его истинной природой. Женщины любят сильных мужчин; основной смысл совершенствования вашей *ци* заключается в том, чтобы, оставаясь сильным, стать более чувствительным. Аналогичным образом вы можете помочь своей любимой развить также и ее силу.

Я бы рискнул обобщить, что на психическом уровне одной из основных трудностей, с которыми сталкиваются мужчины при практиковании парного совершенствования, является согласование их эго с эмоциональной чувствительностью женщины. Следует понять также то, что люди не являются ни своим эго, ни своими эмоциями, но и эго, и эмоции являются проявлением глубоких тонких энергий в человеке. Многие пары, имеющие проблемы, тратят много денег, времени и энергии, фанатично удаляя умирающие листья их отношений при помощи брачных адвокатов

и психиатров. Это действия, направленные снаружи внутрь. На определенном уровне это является весьма полезным, потому что разговоры о чем-то могут приоткрыть дверь к самосовершенствованию.

Но даосский подход заключается в том, чтобы питать корни дерева, так чтобы сок мог течь сильнее и питать весь ствол, ветви и вянущие листья изнутри. Это работает изнутри наружу. Процесс является менее видимым, но более продолжительным. Соком в человеческом дереве является энергия *ци*, и если вы хотите питать им свою женщину, то вы не должны позволять своему эго блокировать процесс перераспределения и совместного использования энергий. Женщина является для мужчины зеркалом. Тонким законом универсальной энергии является то, что вы можете получить обратно то, что проецировали наружу. Если вы посылаете ей в изобилии любовь и энергию, то она ответит на это и вернет их вам. Доказательство того, что пара, практикующая парное совершенствование, трансформировала свои эго и эмоциональные неуравновешенности, каждый почувствует внутри самого себя, но это отразится также в той нежности и гармонии, которые разовьются у них в их повседневной жизни.

Хорошим правилом для тех, кто следует даосскому парному совершенствованию, является то, что нужно

заниматься любовью с вашей энергией *ци*, а не с вашим эго. Сексуальная энергия будет вызывать в паре вырождение, если она будет использована для подпитывания мужского эгоизма и женского эмоционального господства. В этом опасность использования секса для духовного роста, когда ваши индивидуальные жизни не являются, на самом деле, одной совместной жизнью. Единственная защита от этого – дать своей любимой или любимому столько любви и уважения, сколько это в человеческих силах. Прежде чем женщина сможет уравновешивать свои высокие тонкие энергии, она нуждается в некоторой эмоциональной устойчивости. Аналогичным образом, эго мужчины будет мешать ему получать высшие энергии и испытывать долинный оргазм. Если вы сможете самоотверженно посылать женщине свою поддерживающую мужскую любовь, энергия будет наделять ее силой вернуть вам ее в десятикратном размере. Это динамика *Инь/Ян*. Это единственная энергия, которая потечет куда угодно, куда бы вы ее ни послали. Потом она возвращается к своему источнику, точно так же, как вы духовно возвращаетесь к своему источнику.

Я начал замечать тонкий эффект домино между сексуальной любовью и моим предназначением в мире. Когда я достигаю точки *увэй*, самопроизвольного недеяния во время секса, это создает во мне такую

безмятежность, которая смягчает потребности моего эго во внешнем мире. Каким-то образом жизненная борьба становится более легкой, и я обнаруживаю, что более легко справляюсь со своими проблемами.

Жизнь подобна игрушке, состоящей из вложенных друг в друга – подобно матрешкам – яиц. Когда вы раскрываете ее, вы находите еще одно яйцо, внутри него еще одно и так далее. Сексуальная любовь является одним из яиц на полпути к пустому яйцу в центре игрушки. Когда вы занимаетесь любовью и трансформируете свое эго, грубые жизненные энергии *ци* и грубый секс перегоняются во что-то более очищенное и лучащееся и это среднее яйцо просвечивает сквозь другие яйца игрушки, излучая как в направлении самого внутреннего духовного яйца, так и в сторону внешней мирской скорлупы.

Идея сочетания *увэй* и обязательств перед любимой является весьма смущающей. Практика естественной нейтральности, казалось бы, подстрекает к чему-то противоположному по сравнению с долговременными обязательствами перед другим человеком. И на самом деле, на рынке существуют даосские руководства по сексу, которые подстрекают читателя на то, чтобы для удовлетворения своих естественных импульсов любить как можно больше людей. Мне кажется, что это безответственное и неправильное пе-

реупрощение эзотерического даосского учения о сексе. Парное совершенствование направлено на постепенное ощущение и уравновешивание наших внутренних тонких энергетических полей, а не на то, чтобы действовать на уровне наших тел, удовлетворяя снова и снова одни и те же сексуальные побуждения. Промискуитет является не безусильным изяществом Дао, а поверхностным использованием духовной философии для оправдания дилетантских тенденций и эротических фантазий. Отговорка о необходимости большого количества партнеров часто маскирует страх перед более глубокой интимностью между мужчиной и его партнершей. В духовном плане это может блокировать алхимическое объединение *цзин, ци* и *шэнь*. Процесс трансформации требует некоторой стабильности низших физических сил, которая нарушается бурным, беспорядочным или избыточным сексуальным поведением.

Хотя даосская философия секса и требует полного отсутствия чувства собственности к обмениваемым энергиям, она не предполагает безответственных действий по отношению к другим людям. Нейтральный ум *увэй* предполагает наличие уравновешенной мудрости в естественным образом выбираемом в каждый момент срединном пути. Это относится также и к вопросам обязательств во взаимных отно-

шениях. Совершенный срединный выбор будет естественным образом уравновешивать добродетель стабильности во взаимных отношениях с потребностью в свободе для питания своих тонких энергий. Это трудные вопросы, и нет ни одного древнего даосского мудреца, который мог бы ответить вам на них. Вы и ваша любимая должны совершенствовать вашу собственную энергию и стать тонкими существами, достаточно мудрыми, чтобы знать истину о своей собственной современной ситуации. Короче говоря, на протяжении всей своей жизни, момент за моментом, вы должны все в большей и большей степени становиться мудрецом.

Майкл Винн

Глава 12. Часто задаваемые вопросы о сохранении семени

1. Мне делали вазэктомию (иссечение семявыносящего протока). Повлияет ли это на мою способность выполнять большое вытягивание?

Чиа: Влияние вазэктомии на сексуальную жизнь мужчины и его здоровье заслуживает своего рассмотрения. Хорошо известно, что среди мужчин, подвергнутых вазэктомии, превалируют люди с нормальным уровнем физического и ментального здоровья. Обследования показали, что большинство из них считают свое здоровье хорошим или отличным. Многие жены считают, что их мужья стали при этом более зрелыми и мужественными.

Улучшение сексуальных возможностей легко объясняется: сперма больше не выбрасывается и ее энергия больше не расходуется. Тело усваивает основные составные части сперматозоидов, разносимые потоком крови. Те секреции, однако, которые не образуются в яичках, при эякуляции выделяются.

Эти и другие, еще большие, возможности используются даосскими любовниками. Они сохраняют не только сперму, но и все содержимое семенной жидкости, каждая часть которой переполнена ферментами,

витаминами, белками, редкоземельными элементами и различными энергиями. И все же это не самое главное преимущество.

Спустя некоторое время, секреция яичек мужчины, подвергнутого вазэктомии, уменьшается. Объем гормонов, которые нужно впитывать обратно, существенным образом уменьшается. Поскольку вазэктомированный мужчина никогда больше не теряет свою сперму, он обычно не стимулирует производство гормонов.

Метод большого вытягивания увеличивает выделение гормонов. Во-первых, мужчина фокусирует энергию на половых органах для их непосредственного стимулирования. Во-вторых, преобразование сексуальной энергии к высшим уровням производит гормоны более высокого качества.

К счастью, вазэктомированный мужчина может использовать большое вытягивание для «выпаривания» энергий семенной жидкости вверх в голову и в жизненные органы. Кроме того, при использовании этого метода каждый мужчина, независимо от того, вазэктомированный он или нет, может обмениваться своими укрепляющими энергиями со своим партнером по любви.

2. Я думал, что энергия *Инь* должна быть холодной, а *Ян* – теплой. Почему же женщина, с которой зани-

маешься сексом, кажется такой теплой?

Чиа: Относительно мужчины, однако, по своей основной полярности женщина остается в большей степени *Инь*. Некоторые мужчины могут иметь очень много *Инь*, совершенствованных ими женских качеств, а некоторые женщины могут быть очень агрессивными и иметь в себе многое от природы *Ян*. Такая пара будет обмениваться друг с другом своей избыточной энергией для достижения равновесия. Но это не изменяет их полярности на ее самом первобытном, чистом уровне.

В своей практике вы в конечном счете подойдете к той точке, где вы ощущаете женскую энергию как холодную. Это случается обычно в стадии покоя, во время обмена *Инь/Ян*. Вы почувствуете прохладный поток, текущий вверх по позвоночнику в верхнюю часть вашей головы. Он будет течь вдоль позвоночника этапами, как бы взбираясь по лестнице. Когда вы научитесь отдавать свою огненно горячую мужскую энергию *Ян*, вы почувствуете в себе эту прохладную, успокаивающую женскую энергию *Инь*. На более высоких уровнях практики вы сможете получать то же самое, просто медитируя в одиночку на полюсе *Инь* своей собственной энергии *Ян*.

3. Так как же долго даосы занимаются любовью? Это кажется довольно долгим делом.

Чиа: Половые отношения могут длиться так долго, как того пожелают оба любовника, и, кроме того, это зависит от качества энергий, которыми они обмениваются. Не принуждайте себя иметь избыточное количество оргазмов или – если вы еще не овладели методом – избыточным количеством эякуляций. Раз вы начали испытывать глубокое удовлетворение, вы не будете чувствовать потребность иметь секс так часто, поэтому, когда вы занимаетесь им, не действуйте слишком поспешно. Иногда совершенная полярность может быть достигнута быстро, но, если вы занимаетесь любовью по-даосски, это не является обычным случаем. От начала предварительной игры до окончательного спокойного объятия может пройти два часа или весь день. Даосские классики предлагают тысячу любовных движений для удовлетворения женщины. Вы можете несколько раз отдыхать и снова возобновлять более активные действия. Сделайте так, чтобы все это время вас ничто не отвлекало. Отключите телефон и избавьтесь от детей!

4. Я считаю, что если вы эякулируете, то женщина может получить много энергии *Ян* непосредственно из спермы. Какая разница между тем, чтобы давать ей таким образом, и тем, чтобы давать ей энергию *Ян* и совершать с ней обмен *Инь*/*Ян*?

Чиа: Когда вы удерживаете свою семенную жид-

кость, вы можете давать ей энергию и быстро снова заряжать себя. Если вы отдаете ей семейную жидкость, вы на долгое время теряете средство для зарядки себя. Давайте ей много энергии, но не выбрасывайте всю батарею. Если только она не является продвинутой йогиней, которая развила в себе медитативную способность действительно извлекать для себя из спермы всю ее энергию, она не сможет воспользоваться этим, и вы потеряете энергию, которая могла бы дать много больше. Даже опытная йогиня будет ограничена в том количестве энергии, которое она может поглотить из физической спермы. Ей в конечном счете будет много лучше, если ее йог сохранит и трансмутирует свое семя. Дарите ей корзины с персиками: не выкорчевывайте дерево и не преподносите ей шершавые корни.

5. Когда я выполняю обмен *Инь/Ян*, я иногда ощущаю в гениталиях миниоргазм. Как мне понять, не теряю ли я жидкость?

Чиа: Во время выдоха и расслабления пенис часто «вздрагивает», как если бы вы эякулировали. На самом деле, из тела не изливается никакой жидкости. Предстательная железа и семенные пузырьки также могут периодически «выстреливать», доставляя большое удовольствие. Даосский метод предполагает, что при этих оргазмических удовольствиях

жидкость все же сохраняется внутри тела.

Убедитесь сначала, что при таком «выстреливании» нет никаких потерь жидкости. Метод выполняется правильно, если вы сохраняете каждую каплю. Если самопроизвольно случаются какие-то потери, немедленно используйте совместно силовой запор и внешнее запирание тремя пальцами для предотвращения дальнейших потерь семенной жидкости. Вы должны различать также потерю «молока» и потерю «воды». «Молоко» – это густая беловатая семенная жидкость, которая и содержит тот секретный эликсир, который даосы стремятся сохранить. «Вода» является чистой жидкой текучей семенной жидкостью, которую производит предстательная железа для облегчения доставки спермы. Возможна утечка некоторого количества «воды» без извержения «молока». Если вы находитесь на этом уровне, вы не должны полагаться только на этот метод как на средство предупреждения беременности, потому что для того, чтобы сделать женщину беременной, достаточно всего лишь одного сперматозоида в водянистой семенной жидкости.

6. Я только начинаю осваивать большое вытягивание. Не являются ли вредными мои попытки, если у меня не получается и я эякулирую?

Чиа: Не обращайте внимания на то, получается у вас или нет. Никто и не ожидает от вас, что вы сразу

попадете в нужную лунку, когда в первый раз взмахнете битой. Вы ударите раз, другой, третий и в конце концов попадете в нужное место. Когда вы овладеете полным контролем, вы будете попадать в цель с первой попытки. Главное, чего нужно придерживаться при освоении чего-либо, – это положительное отношение к этому.

Когда вы начинаете практиковать сохранение семенной жидкости, постарайтесь эякулировать не более одного раза в неделю. Когда у вас начнет получаться, постарайтесь снизить потери до одного-двух раз в месяц. Продолжая прогрессировать, вы будете терять все меньше и меньше жидкости. Не беспокойтесь о потере жидкости, просто учитесь сохранять ее все большие периоды времени. Даосы принимают все, что естественно, они никогда не форсируют какие-либо внезапные изменения в своем теле. Если вы теряете свое семя, наслаждайтесь этим и с любовью посылайте его в свою партнершу, которая впитает в свое тело хотя бы часть вашей эссенции *Ян*. Подобным же образом никогда не вынуждайте себя эякулировать, чтобы доставить удовольствие себе или своей любимой. Это постепенный процесс: вы потратите оставшуюся часть своей жизни на то, чтобы узнать и совершенствовать Дао любви.

7. Какая связь между силой мышц ягодиц и тазо-

вой области и сексом? Я думаю, что занятия сексом укрепляют их, потому что вы делаете очень много движений нижней частью тела.

Чиа: Умеренное количество секса полезно для здоровья вашего тела во многих отношениях; упражняются ваши железы, особенно предстательная железа, и по вашим каналам течет больше энергии *ци*. Но большая часть этих благ вытекает через анальное отверстие и ягодицы, потому что многие мужчины, сидящие в своих офисах, отрастили себе толстый зад. Вы не поверите, как много *ци* просто утекает из тела через ягодицы. Эякуляция – это открытые ворота для потерь энергии, а это впоследствии сказывается и на ваших ягодицах.

Частый секс с эякуляцией подрывает ваше здоровье из-за спазматического «выкашливания» жизненности. После длительного злоупотребления это ослабляет мышечные ткани, так что они становятся не в состоянии должным образом вдыхать жизнь. Частая эякуляция нарушает тонус нижней части вашего тела, вызывая хроническую дряблость мышц и постоянную утечку энергии. Для повышения тонуса нижней части тела я учу упражнениям, укрепляющим мышцы тазового пояса. Поддерживая этот тонус, вы сохраняете ту энергию, которая теряется при частой эякуляции.

8. После ежедневного выполнения большого вытягивания в течение нескольких недель, я чувствую уменьшение сексуального желания. Что происходит с моей сексуальной энергией?

Чиа: В течение первых нескольких недель практикования большого вытягивания вы можете испытывать некоторое уменьшение сексуального аппетита. Это более вероятно тогда, когда вы ослаблены. Это указывает на то, что вы успешно передаете энергию вверх из области гениталий к высшим центрам. Не тревожьтесь! Это признак того, что вы хорошо прогрессируете. Вы сохраняете энергию, как никогда раньше, и начинаете преобразовывать ее в высшие формы.

Не более чем через несколько недель энергия завершит микрокосмический круг и вернется в существенно увеличенном количестве к сексуальным центрам. Энергия будет снова и снова поступать в область половых органов, постоянно укрепляя их. Если вы уже завершили круг, то энергия будет течь через все ваше тело каждый раз, когда вы будете заниматься любовью, и будет все больше наполнять вас жизненной силой. Тогда ваш аппетит к сексу может существенно возрасти. Это происходит различным образом для каждого мужчины и для каждой женщины.

9. Не являетесь ли вы немного фанатиком, пыта-

ясь сохранить каждую каплю спермы? Ее так много. Я думал, что даосизм является «срединным путем», не проповедующим крайности.

Чиа: Если вы отучились от своих старых привычек, то сохранение семени является простым и естественным делом. Даосы утверждают, что срединным путем является как раз тот путь, когда все люди могут естественным образом исполнять свои естественные функции, и что наши современные сексуальные привычки являются следствием вырождения. Вот почему мы имеем четыре миллиарда людей на земле и все эти проблемы с перенаселением и загрязнением когда-то чистой земли. Если люди будут испытывать больше удовлетворения внутри, то это будет порождать меньше потребностей снаружи. Не беспокойтесь. Природа – Дао – всегда найдет правильный путь для уравновешивания самой себя.

Обычное представление о мужском оргазме как о нескольких мгновениях (буквально) ослепительного удовольствия является экстремальным. После эякуляции мужчина является конченным, если только он не копнет более глубоко себя, чтобы найти еще энергии, чтобы снова броситься в бой, прежде чем отвалиться в приятном изнеможении. Безрассудно тратить жизненное семя – значит извергать из себя жизнь. Частая эякуляция является инфантильной по-

пыткой избавиться от нашей одинокой отделенности от блаженства. Это отвержение врожденной радости, которую мы все можем познать.

Конечно, люди могут любить глубоко и любят и без сохранения семени во время секса. Но эти люди все остальное время бессознательно трансмутируют энергию своего семени в любовь – именно так любовь приобретает свою естественную силу. Но они могут упускать более глубокую радость. Пока вы не научитесь этой более глубокой радости, я бы настоятельно рекомендовал вам не быть фанатиком по поводу потери нескольких капель спермы – природа избыточна и все прощает, поэтому лучше все менять постепенно. Тогда изменения будут более постоянными.

В то же время у вас не будет стремления изменить свои сексуальные привычки, пока вы не поймете, что эякуляция отделяет. Она отрезает и порабощает вас, малыми шагами приводя к более низким состояниям энергии. Эякуляция является одной из многих тонких форм самоубийства, включающих в себя наркотики, переедание и многие другие излишества. Реальной вашей задачей является не предотвращение эякуляции: задачей является установить прямой контакт между вашей физической нервной системой и тонкими источниками жизни. Для того чтобы достичь этого, вы должны сохранить те средства, благодаря

которым распространяется жизненная энергия *ци*.

10. Многие современные руководства по сексу утверждают, что для здоровья полезно фантазировать на тему своих эротических желаний. Что об этом говорят даосы?

Чиа: Многие сексологи не осознают высших возможностей своего ума и не понимают процесса трансформации энергии в дух, *цзин* в *шэнь*. Даосы же, кроме всего прочего, тренируют свой ум. Очень важно сохранять ум свободным от отвлекающих образов. Фантазии на тему секса в конечном счете подавляют ум. Они разбивают поток жизни и провоцируют оргазм.

Откройте свой ум к силам жизни: это растворит ваши фантазии. Когда вы опустошите свой ум от мыслей, в пустоту устремится космическая энергия. Это основной принцип медитации. Акт любви становится медитацией на великой силе жизни. Конечно, для того чтобы создать такой уровень чистоты в своем уме, потребуется время, поэтому пусть вас не беспокоит ваша привычка фантазировать. Просто начните с того, чтобы не потворствовать ей, чтобы ухватить себя, когда вас начнет сносить, и вернуться к настоящему.

Вас должно возбуждать присутствие вашей любимой. Если ее компания не стимулирует вас, если вы должны возвращаться к эротическим фантазиям, подождите другого случая или партнера. Одержимость

эротическими мыслями неизбежно ведет к потере жизненной силы. Фантазии вызывают утечку энергии наружу даже при отсутствии эякуляции, а также препятствуют жизни естественным образом втекать в вас. То же самое относится и к электрическим вибраторам и другим искусственным стимуляторам. Они доставляют удовольствие, но они механизируют вашу сексуальную реакцию. Вы можете стать зависимым от вашей машины. Если вы хотите быть более человечным и найти в конечном счете более глубокое удовольствие, следуйте только своим естественным побуждениям, а не тем, которые изобретены вашим обусловленным культурой умом.

11. Приведет ли меня в конечном счете эта практика удержания спермы внутри тела к потере моего аппетита к физической страсти секса?

Чиа: Когда вы продвинетесь в своей практике, ваша потребность в физических движениях уменьшится. Физические движения являются всего лишь тенью движений энергии тела. Контакт стойкой *ци* вашей любимой является несравнимо более захватывающим, чем конвульсии пойманной на крючок рыбы, которые часто ошибочно принимаются за вершины любви. При овладении этими практиками ваше определение секса радикальным образом изменится – оно будет связано с качеством взаимообмена с вашей лю-

бимой вашими тонкими энергиями.

12. Какая разница между физическим удовольствием секса и удовольствием от того, что испытываешь любовь?

Чиа: Ваше удовольствие ограничено только вашим уровнем сознания. Разница между оргазмом всего тела и эякуляторным оргазмом – это разница между человеческой и животной любовью. Животное безумно извергает наружу свои энергии. Высший человек ответственно сохраняет свою жизненную энергию и преобразует ее в любовь. Истинно свободный и мудрый мужчина всегда сохраняет себя и свою партнершу. Это высшее искусство является его обязанностью, привилегией и радостью. Это чистейшее удовольствие находится много выше любых чувственных ощущений, осознаваемых посредством наших эмоций или интеллекта. Когда вы совершенствуете свой подлинный дух, ваше изысканное ощущение потоков тонкой энергии, а также ваши физические ощущения представляют собой квантовый скачок за пределы того, что большинство людей принимает за удовольствие.

Качество ваших ощущений определяет качество энергии, которую вы генерируете и поглощаете. Если ваши желания являются эгоистично эротическими, энергия может временно увеличить вашу животную

жизненность, но не возвысит и не откроет высший гений вашего сердца, ума и духа.

Эти принципы имеют универсальное применение, но факт любви имеет особенно важное значение для человека. Он определяет всю судьбу человека. Энергия каждого действия и каждой мысли сохраняется: тот, кто мыслит самовлюбленно, не найдет в других ничего кроме самовлюбленности. Другой во всем будет находить любовь, поскольку он бессознательно привносит ее во все, что его окружает. Когда вы возвысите эссенцию своего семени до высшего уровня духовных побуждений, она станет световой эссенцией, или семенем света, который освещает ваш путь по жизни и вне ее. Это то, что даосские просветленные говорят о высших уровнях медитации.

13. Если целью является накопление своей сексуальной энергии, то какой вред от того, чтобы спать со многими различными женщинами (или мужчинами) с целью увеличения количества своей *цзин-ци*?

Чиа: Накопление сексуальной энергии не является целью – целью является преобразование необработанной сексуальной энергии в очищенную тонкую энергию. Секс является только одним из средств для этого. Промискуитет легко может понизить качество вашей энергии, если вы будете выбирать партнеров с моральными или физическими недостатками.

Если вы лежите рядом с дегенератами, то это может навредить вам, потому что вы можете временно воспринять низкие качества своего партнера. Путем обмена тонкими энергиями вы, по существу, поглощаете сущность другого человека. Вы становитесь другим человеком и возлагаете на себя новую кармическую ношу. Вот почему старые супруги так похожи друг на друга: они обменялись таким большим количеством энергии, что теперь они сделаны из одного и того же жизненного материала. Эта практика ускоряет подобное объединение, но и поднимает его до более высокого уровня духовного переживания.

Поэтому лучшим советом, который я могу дать вам, является: не подвергайте риску целостность тела, ума и духа. Выбирая любимого, вы выбираете свою судьбу, так что убедитесь, что вы любите ту женщину, с которой занимаетесь сексом. Тогда вы будете в гармонии с тем, что притекает к вам через обмен, и ваши действия будут соответствовать этому.

Если вы считаете, что можете любить двух женщин одновременно, то будьте готовы к тому, чтобы расходовать двойное количество *ци* для преобразования и уравновешивания своей энергии. Я сомневаюсь, чтобы многие мужчины действительно могли делать это и испытывать глубокую безмятежность. Ради простоты ограничивайте себя одной женщиной одновремен-

но. Совершенствование тонких энергий до высокого уровня требует много времени и энергии.

Невозможно точно определить, что есть любовь. Вы должны советоваться со своим внутренним голосом. Но совершенствование вашей энергии *ци* придает вашему сознанию чувствительность. То, что раньше было отдаленным шепотом, может стать очень громким голосом. Ради вашей собственной пользы не отказывайтесь от вашей целостности для своего физического удовольствия или претензий на то, что вы выполняете глубокие духовные упражнения. Если вы спите с тем, кого не любите, ваши тонкие энергии не будут находиться в равновесии и между вами может начаться психическая борьба. Это будет брать свою дань независимо от того, насколько вы далеки физически, пока вы не перерубите эту психическую связь или не излечитесь от нее. Лучше быть честным с самого начала.

По той же причине занимайтесь любовью только тогда, когда вы испытываете истинную нежность друг к другу. Тогда ваша способность к любви станет сильнее. Эгоистичное и бездушное использование секса даже с тем, кого любишь, может привести к большой дисгармонии. Если вы чувствуете, что не можете использовать свою сексуальную силу с любовью, то лучше вообще не используйте ее! Секс является

блистающим острым двусторонним мечом, целительным средством, которое может быстро превратиться в оружие. Используемый для низких целей, он безжалостно изрежет вас. Если вы не нашли партнера, с которым можете быть по-настоящему нежным, то просто ни к кому не прикасайтесь. Возвращайтесь к накоплению своей внутренней энергии, и когда она станет высокой, вы либо привлечете к себе «качественного» любовника, либо изучите более глубокие уровни внутри самого себя.

14. Не является ли большое вытягивание некоторого рода сексуальным вампиризмом, который учит мужчину, как сосать сок из женщины?

Чиа: Этот взгляд является неправильным по нескольким причинам. Во-первых, обязательно имеет место обмен энергиями между партнерами – каждый из любовников получает энергию; большое вытягивание просто существенным образом увеличивает количество этой энергии. Вы не можете вдыхать *Инь* из вашей партнерши без предоставления ей равного количества *Ян*. Это просто является законом эфирной энергии.

Щедрость имеет свои преимущества: чем больше вы даете, тем больше вы получите. Если вы эгоистично отказываетесь отдавать своей партнерше свою *Ян*, вы сможете получить от нее мало ее энергии. Таким

образом, попытки эгоистичного использования большого вытягивания приведут к неудаче. Их единственным результатом будет ментальный и духовный дисбаланс. С другой стороны, щедрое и сочувственное использование метода гарантирует вам полнейший поток укрепляющей энергии от вашей партнерши.

Этот аспект «неудача-безопасность» метода не только предотвращает серьезные злоупотребления по отношению к своей партнерше, но и способствует тому, что естественный закон Дао отмерит в конечном счете равное количество наказания для того, кто пытается воспользоваться своей партнершей. Здесь даосы согласны с Библией: «Какою мерою мерите, такою же отмерится и вам».

Во-вторых, когда вы вытягиваете энергию вверх, вы вдыхаете, в основном, энергию своих собственных сексуальных центров. Во время полового акта сотни миллионов сперматозоидов движутся в неистовом желании выбраться из вас и достигнуть яйцеклетки. Их движение создает в семени высокий энергетический заряд. Таким образом, ваша любимая стимулирует вас на производство и накопление вашей собственной энергии, которую вы перемещаете к высшим центрам при помощи большого вытягивания.

И наконец, основная часть энергии, которую вы вытягиваете из своей партнерши, в любом случае поки-

нула бы ее тело в результате сексуального стимулирования. Если вы не поглотите ее, она рассеется в атмосфере. Подавляя эякуляцию мужчины и оргазм его партнерши, оба любовника теряют много меньше энергии, чем они потеряли бы при обычном сексе. Следуя методу большого вытягивания, оба эффективно поглощают ту энергию, которую другие выбрасывают наружу.

15. Как после некоторого времени практикования парного совершенствования почувствовать, когда вы снова эякулируете?

Чиа: Когда вы начинаете медитировать, совершенствовать свою сексуальную энергию и заниматься различными даосскими упражнениями, вы немедленно замечаете, что происходит, когда вы эякулируете. Существует непосредственная обратная связь, показывающая, что происходит с уровнем вашей энергии. Вы чувствуете себя опустошенным, ослабленным, иногда настолько, что это подавляет вас. То же самое ощущение до применения даосских практик вы, возможно, называли «приятной усталостью»; теперь потеря начинает болезненно ощущаться на физическом уровне, поскольку вы привыкли к жизни при более высоких стандартах энергии *ци*. В реальном сексе потери энергии при эякуляции являются очень очевидными.

16. Как в практике сексуального гунфу используются глаза?

Чиа: Глаза очень важны. Позже вы сможете выполнять все большое вытягивание использованием только глаз и немного – дыхания. Во время занятий сексом вы должны держать свои глаза закрытыми, чтобы максимизировать свою внутреннюю энергию; если вы смотрите по сторонам, ум будет отвлекаться и *ци* будет убегать из вас, поскольку глаза являются самым «янским» органом вашего тела. Научитесь глядеть внутрь своего тела и тела своей любимой. Глаза психологически отражают ваши намерения, поэтому вы можете буквально управлять всем при помощи глаз. Правильная практика даосского совершенствования поможет вам развить силу глаз. Истинно также и противоположное: неправильный секс может разрушить живость ваших глаз. Если вы наблюдательны, то даже ничего не зная о восточной медицине, вы сможете, в действительности, «увидеть» тех людей, которые истощают себя сексуально. Вы видите это в их лице, в болезненности их глаз и кожи, в тусклости их волос.

17. Как плохое здоровье, напряженность, стресс и другие неблагоприятные психологические состояния будут влиять на даосский секс?

Чиа: Хорошая сексуальная жизнь тесно связана с

вашим физическим здоровьем и умственным состоянием. Если вы находитесь в напряжении, трудно использовать умственный контроль и методы большого вытягивания. Ваша способность использовать эти методы в реальном сексе в большей степени ограничена, когда вы напряжены, да и в любом случае это не очень большое удовольствие – заниматься сексом в напряженном состоянии. Микрокосмическая Орбита и тайцзи-цигун в существенной степени помогут вам успокоиться. Если вы плохо себя чувствуете или если ваш общий уровень *ци* является низким, то ваш секс должен быть пассивным, причем ваша партнерша должна находиться сверху, давая вам целительную энергию. То, что происходит в вашей сексуальной жизни, подобно микрокосму вашей дневной жизни, только в существенно увеличенных размерах.

Очень важным является ваше психическое состояние. Существенным является ощущение любви, ощущение расслабленности, ощущение покоя и отсутствие отрицательных эмоций. Если вы очень сердиты, печальны или напуганы, то очень трудно с радостью заниматься сексом и использовать этот вид практики. Это может вывести из колеи вас или вашу партнершу, поскольку ваша аура во время секса является совершенно открытой и вы легко поглощаете все отрицательное. Лучше сидеть рядом и использовать

для успокоения медитацию плавления пяти элементов. Даже после нескольких лет практикования большого вытягивания, если вы не находитесь в хорошем психическом состоянии, вы, возможно, должны будете приложить значительные усилия, чтобы удержать свое семя. С другой стороны, когда вы чувствуете себя спокойно и хорошо психически, вы можете выполнять все это без каких-либо усилий.

18. Какая разница между механическим блокированием эякуляции посредством безбрачия и даосским методом совершенствования?

Чиа: Вы можете механически блокировать эякуляцию посредством ума только путем отказа от секса или мастурбации. Но это использование силы воли направлено против побуждений тела; даосы совершенствуют побуждения тела, они везде заставляют работать энергию *ци*. Если вы являетесь безбрачным и можете естественным образом преобразовывать свою сексуальную энергию и держать свое тело полностью интегрированным со своим умом, то вы должны быть светящимся и излучающим. Но очень немногие мужчины так естественно просветлены.

Имеются некоторые отрицательные свидетельства по поводу безбрачия и здоровья, основанные на данных, собранных среди священнослужителей, использующих чистую силу воли для предотвращения секса.

Это может породить долгосрочные проблемы с предстательной железой, выражающиеся в плохом функционировании и воспалениях этого органа, в частых сильных болях и бессилии. В одном из исследований производилось вскрытие трупов более тысячи католических священников и было установлено, что более трети из них умерли от осложнений с предстательной железой или от рака этой железы. Можно сделать вывод, что их безбрачие было вредным для их здоровья. В их случае это было именно так, но я слышал и о безбрачных йогах, которые имели аналогичные проблемы с предстательной железой.

Я полагаю, что проблема возникает оттого, что они не знают, как правильно совершенствовать свою сексуальную энергию. Их энергетические каналы между нижней и верхней половинами тела не открыты, поэтому их сексуальная энергия блокирована, что приводит к скоплению крови и гормонов в области половых органов и предстательной железы. Для предотвращения проблем с предстательной железой безбрачные должны несколько десятков раз в день крепко стискивать промежность и расслабляться. Это каким-то образом тренирует простату, хотя и не так хорошо, как большое вытягивание, которое еще и прогоняет через нее энергию *ци*. Если вы попытаетесь излечить слабую предстательную железу путем уве-

личения секса, это может помочь, поскольку оргазм упражняет вашу простату, но вы рискуете потерять очень много семенной жидкости, если не знаете даосского метода. Другие мужчины ослабляют свою простату избыточным количеством эякуляций и исчерпыванием запасов своей сексуальной энергии. Для них средством лечения может быть безбрачие.

Прекращение эякуляции при помощи внутренней практики (большое вытягивание) может казаться аналогичным механическому прекращению секса при безбрачии, но различия между ними очень велики. Большое вытягивание сознательно преобразует вашу энергию использованием внутреннего искусства, а безбрачие оставляет это на дело случая или на силу воли. Я практиковал это в течение многих лет и никогда не имел никаких проблем. Иногда, когда возникал небольшой застой, всего лишь небольшой массаж все прочищал. Вот почему из соображений гигиены вы не можете отделить эту практику от более широкого контекста медитации и работы энергии в даосской системе, не говоря уже о других соображениях, которые относятся к этическим, психологическим и духовным аспектам.

19. Не могли бы вы суммировать преимущества даосского оргазма всего тела по сравнению с обычным сексуальным оргазмом с эякуляцией?

Чиа: Тотальный оргазм тела и ума может быть описан как излияние нектара из головы, текущего внутри вас вниз подобно весеннему ливню. В этом нельзя ошибиться. Это волна тонкой энергии *ци*, которая взламывает защитную броню мышц, снимает нервное и лимфатическое напряжение и раскрывает скрытую силу чувств. Вы ощущаете себя новорожденным ребенком, только вместо переживания своего повторного рождения в виде ребенка – бессознательного блаженства, – вы являетесь взрослым и сознательным. Окружающий мир остается тем же, но внезапно он становится легче перышка.

Это ощущение легкости имеет место потому, что тяжелая жидкость вашего семени была успешно преобразована в легкое семя, которое питает ваше высшее сознание. Вы чувствуете себя счастливым глубоко внутри, потому что вы знаете, что нашли путь домой. Вы не обременены ни собой, ни своей любимой. Это отличается от генитального оргазма, за которым обычно следует или тяжелый сон, потому что тело пытается восстановить потерянную энергию, или беспокойный вопрос ума, который спрашивает: «Что же дальше?» При генитальном оргазме расслабляется тело, но не ум и дух; они все еще голодны и требуют питания тонкими энергиями, потому что полярности между любовниками не являются полными.

20. Можете ли вы подробно объяснить, что происходит, когда вы достигаете во время оргазма точки, из которой нет возврата?

Чиа: Кривая сексуального возбуждения как мужчины, так и женщины, но особенно мужчины (потому что женщины имеют большие возможности поддерживать фазу плато), должна иметь постепенный (или быстрый) подъем, короткое плато, а затем внезапное и быстрое падение и это есть… Теория большого взрыва. Даосское совершенствование учит вас использовать теорию устойчивого состояния, которое есть непрерывное расширение и сжатие *Инь* и *Ян* во время серий «долинных» оргазмов. Теория большого взрыва, которая сейчас в моде как космологическая теория Вселенной, имеет свои корни в сексуальных желаниях западных ученых-мужчин.

Плато может быть уподоблено «зоне первобытности», которая соответствует переживанию первичных времени и пространства. Минуты могут казаться часами; вы, однако, предпочитаете именно их. Это то, что психологи называют измененным состоянием сознания. Женщины в большей степени, чем мужчины, кажутся способными удлинять эту фазу плато. После него существует критическая «точка без возврата», а потом – «провал». Фаза плато может длиться от нескольких секунд до получаса и больше и характе-

ризуется успокоением, расслаблением и ослаблением эрекции у мужчины. На практике после этого периода спокойствия пара возобновляет взаимное стимулирование, вытягивая вверх энергию и создавая энергию *ци* посредством введений полового члена и различных других методов возбуждения. И снова может быть достигнута фаза плато, которая поддерживается некоторое время.

Это приводит к практике воздержания от «перешагивания через край», но награда за это велика. Это подобно подъему на пирамиду – верхняя часть каждой ступени является ровной и безопасной, но перелезание через край каждой следующей ступени вызывает некоторое головокружение. В этой пошаговой процедуре вы, для того чтобы соответствовать своей любимой, накапливаете огромный потенциал, так что вероятность потери контроля возрастает с каждым подъемом на следующую ступеньку. Это подобно тому, как если бы вы все в большей и большей степени увеличивали давление, которое доставляет вам удовольствие, потому что энергия на каждой фазе плато больше, чем на предыдущей фазе. Фазы плато становятся фактически более продолжительными по мере накопления энергии. Когда выработано достаточное количество энергии и вы находитесь в фазе плато, энергия *ци* начинает двигаться по каналам *ци* тела, и то, что

начиналось как генитальная реакция, становится теперь реакцией тела. Если энергия всего тела мужчины уравновешена с энергией тела женщины, то энергия проникает также и в тонкие тела на ментальном и духовном уровнях, согласовывая ваши общие полярности и открывая ваше сознание как к знанию, так и к блаженству. Природа Дао раскрывается как с устрашающей, так и с обычной стороны.

«Зона первобытности» на плато является весьма ненадежным и рискованным местом, и именно здесь реально может быть проявлено искусство даосского парного совершенствования. Ваша чувствительность и способность удержаться от переступания через «точку без возврата» зависит от вашего опыта, от ваших намерений, от вашего общего состояния расслабленности и здоровья и от ваших взаимоотношений со своей партнершей. В этот момент женщина очень легко может вызвать эякуляцию мужчины или своим оргазмом, или стимулированием его сжатием влагалищных мышц. Поэтому эта техника не требует обоюдного оргазма; мужчине, особенно на стадии обучения, должно быть предоставлено некоторое время, чтобы приобрести некоторую устойчивость в фазе плато. Интересно, что многие женщины чувствуют, что, пока мужчина не имеет эякуляции, он не удовлетворен. Именно здесь правильная сексуаль-

ная политика входит в противоречие с обычным отношением к сексу и обычными ожиданиями. И мужчины, и женщины должны постепенно избавляться от заложенных в них условностей старых понятий. Это произойдет само собой по мере того, как пара будет совместно совершенствовать свою энергию.

21. Препятствует ли духовному развитию гомосексуализм или групповой секс?

Чиа: Даосы слишком мудры, чтобы осуждать что-либо открыто, потому что все пути ведут обратно к Дао. Поэтому вопрос обычно заключается в том, как что-то может быть против природы, или Дао, если Дао создало это? Гомосексуальность не против Дао, но это также и не высшее переживание, возможное в Дао. При гомосексуальной любви невозможно испытать полное равновесие мужской и женской полярности. Тонкие энергии отсутствуют, и вы не можете создать что-то, если для этого нет сырья. Высшая гармония *Инь* и *Ян* не может быть достигнута. Это зависит от того, как далеко вы хотите продвинуться на духовном пути. Если вы достаточно глубоко входите в медитацию, вы можете совершенствовать свои полярные энергии внутри себя. Но тогда ваша гомосексуальная любовная жизнь может нарушить это равновесие, так что вам постоянно нужно будет восстанавливать его.

Эта проблема является более сложной для двух

мужчин, чем для двух женщин, поскольку их удвоенная энергия *Ян* является более экспансивной и более легко приводит к конфликту. Удвоенная энергия *Инь* может быть гармоничной, поскольку *Инь* является уступчивой, покладистой, но ни одна женщина не испытает глубочайшего удовлетворения. Оба случая могут привести к неравновесным состояниям тонких органов, которые требуют внимания при стремлении сохранить лучшее здоровье.

Ситуация для мужчин-гомосексуалов может быть несколько улучшена, если мужчины ищут альтернативных источников энергии *Инь*. Они могут есть больше пищи, имеющей природу *Инь*, проводить больше времени с друзьями-женщинами и работать в саду, культивируя земную *ци*. Вы можете также поглощать энергию непосредственно из земли, лежа лицом к земле и медитируя, втягивая энергию через пенис и в руки. Это может помочь, если выполняется до или после секса. Если вы желаете практиковать сохранение семенной жидкости и найти самого себя в быстро меняющихся мужских гомосексуальных отношениях, то я советую вам стать на некоторое время безбрачным и попытаться приобрести устойчивость посредством интенсивного одиночного совершенствования, используя большое вытягивание и медитацию.

При групповом сексе еще более трудно гармони-

зировать тонкие энергии. Я рекомендую вам избегать его, поскольку его мотивом редко бывает любовь. Единственным исключением может быть случай двух женщин с одним мужчиной, поскольку две энергии *Инь* могут гармонизировать его *Ян*, если сами тоже находятся в гармонии. Для большинства людей маловероятно, чтобы этот союз был устойчивым, что необходимо для реального совершенствования. Если вы испытываете влечение к нескольким людям, то лучшее, что вы можете сделать для них, – это вдохновить их совершенствовать себя, используя тайцзи, медитацию, йогу или методы, описанные в этой книге. Учите на примере; вы не обязаны физически любить каждого, к которому испытываете влечение. Вы никогда не углубитесь в самого себя, если будете широко рассеивать свою энергию.

22. Что заставляет пенис становиться вялым, если вы начинаете с жесткой эрекции, но не эякулируете?

Чиа: Возможно, что ваш ум перестал заниматься любовью и отвлекся на что-либо другое. *Ци* движется вместе с мыслью, она управляется ею. Если ваш ум сконцентрирован на высшем обмене энергиями с вашей партнершей и у вас прекратилась эрекция, то это может быть признаком того, что физическая любовь больше не нужна и что вы должны расслабиться и наслаждаться общением. Вы должны удерживать

свой мягкий пенис внутри нее или касаться им ее, если возможно, поскольку в этом случае *ци* все еще может течь через него. Но для сохранения нормального состояния, пожалуйста, не принуждайте его к новой эрекции.

23. Что мне делать, если я овладел большим вытягиванием и являюсь безбрачным, но все еще имею ночные поллюции?

Чиа: Если вы действительно овладели большим вытягиванием, то этого вообще не должно случаться, но это может случаться с теми, кто сохраняет сексуальную энергию, но не преобразовал ее вверх в высшие центры. Сексуальная энергия, остающаяся в нижней части тела, может привести к неприятностям. Даосские методы медитации с Микрокосмической Орбитой, плавления пяти элементов и Кань и Ли содержат рекомендации для трансформирования энергии вверх. Если это не работает и поллюции настойчиво повторяются, то прислушайтесь к посланию своего тела и найдите партнершу.

24. Хорошо ли это – загадывать специальные желания или проецировать свои мысли во время оргазма?

Чиа: Я настоятельно рекомендую вам избегать проецирования своего эго в момент оргазма и в любой другой момент во время занятий любовью. Это является магической практикой, которая может иметь

весьма неожиданные последствия, иногда опасные для вашего духовного роста. Если вы недостаточно хорошо уравновешены, злые астральные сущности могут привязаться к вам. Некоторые мужчины занимаются сексом во сне с любовником-фантомом, который является реальной сущностью. Вы можете получить также то, что просили, – а также и многое другое, что вам не удалось описать в своем желании и что вы находите крайне нежелательным. Вы также потеряете энергию, посылая ее наружу. Я знаю одну женщину, которая проецировала это «магическое дитя» в течение десяти лет. Это сделало ее бледной и болезненной. Лучше отдать энергию своему партнеру, потому что это то место, откуда она пришла. Таким образом вы немедленно отплачиваете вселенной за то, что она осчастливила вас. Если вы увеличиваете энергию своей любимой вместо того, чтобы заказывать какое-то желание эго, то она сможет преобразовать ее к более высоким уровням и будет в состоянии вернуть вам или кому-то другому во вселенной еще более высокое благословение. Духовный прогресс идет от достижения равновесия *Инь/Ян*, от того, что оба существуют естественным образом и являются нейтральными, а не от исполнения некоторых ментальных проекций. Даосы очищают свою *ци* в своем теле. Мы не отсылаем свое грязное белье в надежде, что

оно вернется выстиранным, – мы чистим его сами. Так что удерживайте свое внимание на уравновешивании своей *ци* там, где вы находитесь; это все ваши обязанности перед вселенной.

Глава 13. Впечатления учащихся от даосского сексуального совершенствования

Интервью с 46-летним психологом

Это интервью было взято Майклом Винном у обучающегося у учителя Чиа 46-летнего психолога, вырастившего несколько детей.

М.В.: Легко ли было освоить сексуальное гунфу?

Студент: Я практикую семенное гунфу уже полтора года. Мне показалось это легким делом, когда я изучал его в одиночку, но в сексе это применять было трудно, потому что было некоторое бессознательное сопротивление, связанное с другими способами занятий любовью в течение многих лет.

Стало легче, когда я в большей степени осознал, что обычный секс утомляет меня. Но невозможно отделить эту практику от других практик, которыми я занимался раньше, таких, как медитативные рецепты Микрокосмической Орбиты и плавления, гунфу железной рубашки и Тайцзи. Они увеличили мою чувствительность к энергии, особенно гунфу железной

рубашки.

М.В.: Как все это влияет на ваши ежедневные сексуальные отношения?

Студент: Это создает какие-то странные связи. Часто это выражается в виде энергии, текущей между нами. Иногда это выливается в переживания телепатии или ясновидения. Это случается во многих парах, где партнеры находятся вместе длительный период времени. В моих отношениях необычным является то, что они очень быстро становились все более и более счастливыми. Моя даосская практика ускорила этот процесс.

М.В.: Доставляло ли вам это такое удовлетворение, что вам достаточно было иметь секс менее часто?

Студент: Нет. Наоборот. Мне хотелось заниматься сексом более часто, три или четыре раза в неделю в зависимости от случая или ситуации. Иногда по нескольку раз в день. И довольно часто в течение недели.

Секс действительно становился утомительным, когда моя практика была неудачной и я терял энергию на эякуляцию. И даже сейчас, спустя полтора или даже два года, периодически случается так, что я теряю силу воли, необходимую для того, чтобы выполнять ее, причем, как психологу, мне кажется весьма

интересным наблюдать, как во мне все еще остается старое обуславливание, которое трудно полностью преодолеть. Иногда мне просто хочется иметь обычный оргазм. Иногда я все еще борюсь с этим. Сейчас я управляю этим, но мне приходится быть довольно бдительным.

М.В.: Вы как бы смотрите на некоторые аспекты своего прежнего «я».

Студент: Я во многом обязан социальным и культурным условностям. Этот тип сексуальной деятельности совершенно противоположен тому, что понимается на Западе под сексуальностью.

М.В.: Можете ли вы описать какие-либо необычные переживания?

Студент: Некоторые из них. Они характеризуются интенсивным потоком энергии между нами после периода сексуальных отношений и повторного контроля за эякуляцией. Было много случаев, когда энергия накапливалась и возникало что-то вроде дуги между нашими ртами и гениталиями, как будто электрический заряд проскакивал через зазор. Или это с «жужжанием» проходило по нашим Микрокосмическим Орбитам взад-вперед между нами. В другие разы это было что-то вроде кокона энергии, который просто окутывал нас обоих, пронизывая излучением наши тела изнутри и снаружи.

М.В.: Имеет это заключение в кокон какую-то ценность для ваших отношений или это просто доставляет удовольствие?

Студент: Это доставляет удовольствие, но оно имеет также огромное непреодолимое эмоциональное качество. Это экстраординарная связь между партнерами, которая выше сексуального переживания и относится к самому отношению между партнерами. Мы ощущаем поток энергии, часто вне самого секса. Когда мы медитируем вместе, то образуется как бы дуга через наши головы, особенно когда мы выполняем формулу плавления. Другое переживание, которое я имел во время секса, – это ощущение толчкообразного соединения потоков энергии. Это ощущалось так, как будто между телами была приставная лестница. Сверху она образовывала фонтан энергии, которая стекала вниз внутри и снаружи наших тел, так что каналы толчкообразного перемещения энергии сливались в центральной точке, образовывая как бы магнитное поле. Это поле было очень сильным.

М.В.: Ощущали ли вы когда-либо какое-нибудь различие между энергиями *Инь* и *Ян*?

Студент: Да, это совершенно обычное дело, как раз в момент контроля за эякуляцией. В этот момент существует много моей тепловой энергии, проходящей через пенис. Как раз тогда я ощущаю холод, иду-

щий прямо вверх по моей спине. Однажды я посмотрел на окно – мне показалось, что в комнате возник сквозняк, это было такое новое ощущение в тот момент. Я часто ощущал тело моей партнерши как холодное и влажное, в то время как моя энергия была горячей и сухой.

М.В.: Является ли эта практика чем-то, что вы как психолог могли бы порекомендовать кому-то, кто эмоционально расстроен или пытается выработать свои взаимные отношения?

Студент: Нет, совсем нет. Колебания энергии являются весьма дестабилизирующей силой.

М.В.: Так это, на самом деле, для людей, которые уже имеют довольно прочные взаимоотношения?

Студент: Я думаю, да. Очень важно также, чтобы люди практиковали эту медитацию вместе – я говорю о Микрокосмической Орбите. Эта медитация не должна быть отделена от системы.

М.В.: Вы сказали, что это привнесло очень многое в ваши взаимоотношения, но столь многие испытывают трудности с сексуальной совместимостью. Может ли это исцелить ее или имеет ли это терапевтическое значение?

Студент: Это может помочь в том отношении, что излечит от преждевременной эякуляции. Я думаю, что реальной пользой является некоторый духов-

ный контекст, но изучение этого как терапевтического средства было бы интересным.

М.В.: Думаете ли вы, что западные сексологи вроде Кинси и Мастерса заинтересовались бы этим?

Студент: Они могли бы заинтересоваться, если бы это было в том контексте, который они могли бы понять. Мастерс и Джонсон и другие сексологи работали с контролем за эякуляцией, так что в этом смысле эти методы не являются совершенно различными. Надавливание пальцами на семенной проток очень похоже на то, что предлагается в методе Мастерса и Джонсон. Но в других вопросах они все еще в детском саду, когда речь идет о понимании роли секса в энергетической системе человека или о том, как использовать ум для управления равновесием энергии и сексом.

М.В.: Многие мужчины вашего возраста проходят через «кризис середины жизни», который частично отражается и в сексуальной жизни. Какое отношение к этому кризису имеет данная практика?

Студент: За последние несколько лет у меня был «кризис середины жизни». Многое было связано со сменой карьеры и с решением о том, какой работой я хотел бы заняться. Так что эта даосская работа помогла мне решить, что я хочу, как использовать свою энергию вообще и в сексе и что является моей целью в жизни. Так что даосская практика семенного и

яичникового гунфу действительно помогла мне прояснить всю картину, потому что «кризис середины жизни» во многом связан с выбором духовного направления в жизни.

Далее идет отрывок магнитофонной записи беседы между учителем Чиа и его учениками после семинара по сексуальному гунфу в Денвере.

Студент 1: Я вращаюсь в мире эзотерики вот уже около двенадцати лет, и я слышал о чакрах и о потоках энергии, об их свойствах и о том, как их надо понимать. Я думаю, что сексуальная энергия является весьма могучей силой, которая властвует над умами многих людей. Так что собрать все это вместе и видеть все это в должной перспективе является очень важным, и я счастлив, что нашел кого-то, кто научит меня сделать это.

Чиа: Существует некоторый порядок обучения в школе. Вы не должны пытаться обращаться к учителю, пока не окончите начальную школу. То же самое относится к попытке практиковать Тайцзи-цюань, что сравнимо с обращением к учителю, пока вы не выработаете хороший фундамент в своей эзотерической практике, как самый минимум – Микрокосмическую Орбиту. Стиль Тайцзи-цюань не так важен, как развитие внутренних потоков энергии.

Студент 2: Я понял, что выполнение тестикулярного дыхания действительно помогает вам, оно поддерживает вас в бодрствующем состоянии и освежает вас. Раньше я обычно использовал средства против засыпания, когда ехал на машине на далекое расстояние. Теперь я вместо этого использую тестикулярное дыхание, и это действительно помогает.

Студент 3: Я высоко оценил те подробности, которые вы даете нам, излагая даосское сексуальное гунфу. Я практиковал буддийский тантрический метод, который использовал Микрокосмическую Орбиту, мышцы языка и анального отверстия, область промежности. Мои ощущения от даосского метода совершенно другие. Немедленно после втягивания внутрь пениса и яичек, как вы предлагаете, я протащил энергию через промежность и она «выстрелила» вверх до самой макушки головы.

Чиа: Можете ли вы описать этот буддийский тантрический метод?

Студент 3: Да. Я задерживал дыхание, поднимал язык вверх и смотрел внутрь головы. Так что вы прижимаете язык вверх, ведете дыхание вверх, глаза вверх, а затем стискиваете промежность, но детали отсутствовали, как я уже говорил, и когда я втянул свой пенис и яички, все пошло совсем по-другому. Я думаю, что энергия, которую я получил здесь, была,

как минимум, в двадцать раз больше, чем при тибетском подходе. Во время последнего семинара с вами я действительно почувствовал сухожилия вокруг моего пениса и связки, которые подтягивают яички. Когда промежность была закрыта, поток энергии стал ошеломляющим.

В методе кундалини практикующий время от времени случайно втягивает воздух через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь. Это может оказаться болезненным, а позже даже и мучительным, когда в мочевом пузыре образуется пузырь воздуха высокого давления. В практике втягивания воды вверх в мочевой пузырь, где используются те же самые кольцевые мышцы, этот воздушный пузырь может вмешаться и снова причинить боль.

Чиа: Я должен указать вам на одно важное различие между методами, описанными вами, и методами, которые вы только что изучили здесь. В этом подходе промежность остается открытой во время большого вытягивания. Когда вы сначала закрываете ее, а затем втягиваете, воздух не попадает в мочевой пузырь. В практике втягивания воды в мочевой пузырь вы должны сначала обеспечить, чтобы из него все было выведено. Иначе все это будет болезненным. Вот почему я не учу этому. Кроме того, в этом, на самом деле, нет необходимости. Здесь вы закрыты

перед «вытягиванием», чем предотвращаете попадание внутрь воздуха или воды. Когда вы доберетесь до Малого Просветления, Большого Просветления и Великого Просветления, вы также обнаружите, что, когда вы смешиваете высшие космические энергии, вы должны закрыться так, чтобы никакой воздух не попадал в вас во время «вытягивания». К тому времени, на самом деле, тоже уже происходит самопроизвольное «вытягивание», что означает, что вы должны сначала овладеть запиранием, чтобы избежать неприятностей, связанных с втягиванием воздуха.

Студент 3: Когда нас учили тибетской тантре, нам говорили, что Будда мог втягивать свой пенис, но это никогда не провозглашалось как техника. У вас же все обстоит так, как если бы все было собрано вместе, как на физическом, так и на духовном уровне. Между прочим, упаковка *ци* в тело, выполняемая в Железной Рубашке, очень напоминает мне йогу туммо, или внутренний огонь, потому что ее очень важной частью является «упаковка». И в этом случае я высоко оцениваю тот способ, которым вы подробно описываете то, что нужно делать внутри своего тела. Тибетские учителя могли все демонстрировать, но то, как многие из нас имитировали их, могло показаться комическим танцем.

Студент 4: При нормальном половом акте с эяку-

ляцией в мужчине имеется сильный заряд в промежности, который переключает парасимпатическое стимулирование на симпатическое, что быстро ведет к истощению. Женщина же, наоборот, остается полностью в парасимпатическом состоянии возбуждения. После того как срабатывает рефлекс эякуляции, у мужчины происходит стимулирование симпатической нервной системы. Это видно по приливу крови к лицу и по сухости во рту. Каждый раз, когда имеет место эякуляция, это приводит к состоянию катаболизма, диссимиляции. Вместо построения происходит износ.

Чиа: И это приводит к появлению гнева, а в крайних проявлениях даже к преступлениям.

Студент 5: Этот даосский метод является прекрасным. Я второй раз прохожу этот курс. В первый раз я не практиковал на какой-либо регулярной основе. Около трех лет назад я нашел большое вытягивание, хотя и не искал его. Я обнаружил энергию, которая текла от промежности. Тогда я концентрировался на том, чтобы привести ее во время половых отношений в копчик, и все мое тело наполнилось огромным пузырем энергии. На следующий день я повторил «большое вытягивание» с большим успехом. Об одном я предостерегаю всех – я забыл привести свою энергию вниз. Через неделю или позже я был очень, очень сердит и очень сильно «сорвался с крючка», а во время

сегодняшнего занятия я понял, что я должен был, на самом деле, концентрироваться на приведении энергии вниз. Я просто позволил энергии слишком быстро расти. Я забыл пройти через практику и привести ее вниз. Так что я предостерегаю вас. Очень важно привести ее вниз. Это необычная практика, и она действительно дает вам огромное количество энергии и много жизненности. Это просто баснословно.

Нижеследующее является извлечением из интервью со студентами, которые изучали даосскую эзотерическую йогу, излагаемую в этой книге.

Впечатления юриста, 29 лет

Я юрист, мне 29 лет, я из Нью-Йорка. Даосское совершенствование сексуальной энергии внесло в мою жизнь революционные изменения. И это не потому, что я был неудачником в качестве любовника. В юности, конечно, у меня были периоды ненадежности, связанные с моей половой незрелостью и случающейся время от времени импотенцией, вызванной страхом перед конкретной сильной женщиной. Но потом моя уверенность в себе существенно увеличилась, и с каждым годом я все в большей и большей степени умел приносить удовлетворение женщине.

По мере того как я кое-что узнавал об искусстве любви, я осознавал, что длительного удовлетворения не может быть до тех пор, пока я не научусь сохранять семенную жидкость и избегать полного упадка сил в конце обычной любви. Этот момент был крупным изъяном в таком чудесном во всех остальных отношениях переживании. Я мог часто иметь секс в течение длительного времени без эякуляции, но здесь удачи и осечки чередовались. Я не знал ни как по собственному желанию вывести энергию из области гениталий, ни как быстро успокоить себя, если находишься в перевозбужденном состоянии.

Я ощущал, что сексуальные отношения являются такими непрочными, потому что мужчина и женщина не знают, как лелеять жизненное пламя между ними. Я осознал, что даже в тех случаях, когда я имел прекрасную любовницу, после секса я всегда испытываю неудовлетворенность. Эякуляция заставляла меня прекращать заниматься любовью независимо от моего желания.

Когда я начал заниматься с учителем Чиа, я сразу же понял огромное значение его учения. Это наверняка самое важное, что я узнал до сих пор в жизни. Поначалу было не очень приятно заниматься напряжением мышц, и это немного смущало меня. Но после того, как я позанимался любовью с партнершей,

которая очень заботливо относилась ко мне, мое смущение быстро исчезло. Она действительно хотела помочь мне достичь своей цели. Это так важно.

Я не могу очень уж настаивать на том, чтобы другие изучающие даосское совершенствование придерживались одного партнера. Но в одной хорошей душе можно узнать много больше, чем в пятидесяти хороших телах. Ощущение приключения и разнообразие переживаний, которые приходят от погружения в душу другого человека, являются неизмеримо более высокими. Кроме того, тело, как и все материальные вещи, существует на одном плане. Глубины человеческой души, однако, предлагают для исследования многие миры, один другого очаровательней. Если придумать аналогию с физическим миром, то плейбой никогда не покидает этого провинциального городка, называемого телом, в то время как истинный любовник может путешествовать по обширным континентам скрытых внутри тела миров.

Когда я начинал практиковать сексуальное гун-фу, поначалу это было как-то неуклюже. Я должен был концентрироваться на этих, как казалось, неестественных движениях, и это лишало меня той небольшой степени свободы, которую я уже приобрел в моей обычной, старой, приземленной домашней любви. Но я был настойчивым, и скоро все стало гораздо бо-

лее легким. Очень скоро я смог отказаться от сильных сжатий, которые, как казалось, в наибольшей степени нарушают плавную гармонию акта. Я сделал это, когда в некоторой степени научился успокаивать себя. После этого в течение нескольких месяцев я должен был использовать большое вытягивание, чтобы поддерживать уровень спокойствия, достаточный для удержания семени. Но большое вытягивание уже не нарушало нашего удовольствия. Через несколько месяцев я достиг уровня, когда мог фактически без всяких усилий управлять семенной жидкостью.

В самом начале я еще должен был иногда остывать от возбуждения, вызванного начальным стимулированием. Потом же у меня уже не было трудностей с удержанием семени при помощи чистой силы мысли. Я ритмически вдыхал энергию и выдыхал ее в мою партнершу. Я всегда стараюсь давать ей больше, чем брать от нее. Бывают времена, когда более желательным является максимизация обмена, иногда я предпочитаю уменьшить его. Эти вещи каждый должен понять сам для себя, все это является весьма индивидуальным.

Длительность интервала между высшим возбуждением и эякуляцией непрерывно становилась все больше и больше. Раньше, когда я становился очень возбужденным, дальнейшая ситуация была весьма

непредсказуемой. Иногда я мог продолжать еще долгое время, иногда я терял контроль как раз в тот момент, когда достигал состояния высшего возбуждения. Теперь я имею гораздо большие интервалы времени между возбуждением и эякуляцией. Плато стало гораздо более широким, и теперь я могу с удовольствием прогуливаться по нему, не опасаясь падения в яму.

Через полтора года я понял, что эта практика не имеет ограничений. Она доставляла мне все больше и больше удовольствия, совершенно изменив мои отношения с женщинами.

Известное из истории репрессивное отношение к женщине я отношу на счет мужских страхов перед женскими сексуальными возможностями. Нет никаких способов удовлетворить ее, пока он не овладеет контролем над своим семенем. Мое сексуальное влечение всегда было огромным, и женщины приходили ко мне, чтобы получить многое, но в конечном счете эякуляция всегда фатально вредила любви. Даже если женщина и не понимала этого и считала, что она получила максимально возможное удовольствие, я знал, что недоставало чего-то очень важного. Правильный метод сохранения семенной жидкости является единственным способом преодоления этого скрытого страха перед женщиной. И пока муж-

чина боится своей партнерши, ничто долговременно прекрасное не может осуществиться. Потеря страха перед женщиной является изумительной новой свободой. Даже когда я не занимаюсь любовью, сила семени охватывает меня и делает более полной мою жизнь.

Впечатления бизнесмена, 45 лет

Мне 45 лет, я бизнесмен из Коннектикута. Около года тому назад я имел возможность изучать семенное гунфу с учителем Чиа. Сначала я осваивал это из чистого любопытства. К моему удивлению, семенное гунфу оказалось наиболее ценной техникой, которую я когда-либо изучал. Метод является простым и в то же время весьма эффективным.

В течение десяти лет моей брачной жизни мне никогда не удавалось достигать оргазма в нужное время. Я обычно кончал слишком рано и слишком быстро, чтобы моя жена имела полное удовлетворение. Эта проблема не расстроила мой брак, однако очень беспокоила меня и мою жену.

Семенное гунфу полностью изменило наши переживания во время занятий любовью. При контролируемом оргазме секс стал приносить нам гораздо больше радости. Метод оказался эффективным с первого

же урока. Год практики сделал меня более искусным. Сейчас я наслаждаюсь более счастливой жизнью при наличии счастливой жены, двух детей и хорошего здоровья.

Мы живем в чрезвычайно напряженном обществе. Мы тяжело загружены работой, беспокойствами, бесконечными желаниями и такими злоупотреблениями, как курение, пьянство и промискуитет. Мужчине среднего возраста трудно выжить в своей половой жизни без каких-либо неприятностей. Вот почему импотенция является сегодня обычным явлением.

Я искренне желаю, чтобы каждый мужчина на этой земле имел возможность переживать секс так, как это и должно быть.

Впечатления учителя, 37 лет

Мне 37 лет, я учитель из Сан-Франциско. Я китаец, но живу в Америке десять лет. В пятнадцатилетнем возрасте имел первую эякуляцию. Я был очень заинтересован этим и стал много читать на эту тему, включая книги по эзотерике, которые были у моих друзей. Позже я общался с йогами и монахами из расположенного рядом с моим домом храма, которые могли бы знать, что это означает кроме репродуктивной функции. Я понял ценность семени и важность его со-

хранения. Но я не мог удержаться от частой эякуляции и мастурбировал раз или два в неделю.

Когда мне было восемнадцать, я был у китайского врача, который сказал мне, что у меня не в порядке почки. Он сказал, что причиной тому являются мои частые эякуляции. Он предписал мне очень дорогой путь медикаментозного лечения и сказал, что если я не буду следовать его предписаниям, то к среднему возрасту я стану импотентом. Будучи неспособным уплатить хотя бы за четверть предписанного им курса лечения, я впал в отчаяние.

Я долгое время экспериментировал со многими методами. Ни один из этих методов не оказался реально эффективным. Иногда я отказывался даже от попыток контролировать излияния своего семени.

Затем я начал изучать метод внешнего запирания. Когда я использовал его в первый раз, я испытывал небольшую боль в промежности. Мой учитель сказал, что это оттого, что я никогда раньше не использовал таким образом эти мышцы и органы. Он уверил меня в том, что для тела нет никакой опасности. После этого первого раза я использовал внешнее запирание от трехсот до четырехсот раз без какого-либо дискомфорта или каких-либо проблем.

Когда я изучил даосские внутренние методы, я осознал, что в них заложено очень глубокое понима-

ние сексуальной энергии человека. Важность открытия энергетического канала в задней части тела для приведения энергии в голову невозможно переоценить. Когда я открыл этот канал, я смог запасать много больше энергии, поскольку голова может хранить больше, чем нижняя часть спины. Постепенно я производил все больше и больше энергии для своего благополучия и благополучия моей жены.

В течение первых трех лет моего брака я использовал сексуальное гунфу как эффективное средство контроля за рождаемостью. Когда мы захотели иметь ребенка, мне нужно было эякулировать только три раза, прежде чем мы смогли зачать нашего прекрасного сына.

Я знаю, что никогда не смог бы достичь своего сегодняшнего счастья и успеха без сексуального гунфу. Мое здоровье в прекрасном состоянии, и мне говорят, что я выгляжу много младше своего возраста. Я заметил, что после хорошей ночи занятий любовью на следующее утро моя партнерша и я чувствуем себя помолодевшими на несколько лет. Моя жена утверждает, что та энергия, которую я даю ей, когда мы занимаемся любовью, является наиболее прекрасной помощью в мире.

Впечатления электротехника, 27 лет

Мне 27 лет, я работаю электротехником в Лонг-Айленде, на фирме, занимающейся электроникой.

Когда мне было двадцать лет, я вынужден был совмещать учебу в школе с работой, чтобы помогать своей семье. Это было задолго до того, как я физически переутомился, и именно в это время у меня появились поллюции, иногда по три-четыре раза в неделю. Это ослабляло меня, мне было стыдно, и я испытывал какое-то чувство вины. Со временем все становилось еще хуже.

Если я видел картинку с обнаженной женщиной или ходил на порно-шоу, я так сексуально возбуждался, что стоило мне прикоснуться к пенису, как я эякулировал. Если я шел на свидание и если мы с моей девушкой немного ласкали друг друга, то стоило ей немного потереться об меня, как я эякулировал. Это ставило меня в такое затруднительное положение, что спустя некоторое время я уже боялся ходить на свидания.

К тому времени, когда я встретил учителя Чиа около двух лет назад, мое эмоциональное и физическое здоровье были в довольно плохом состоянии. Когда я описал ему ситуацию, он посоветовал мне открыть Канал Управления так, чтобы я мог практиковать се-

менное гунфу, которое имеет прямое отношение к моей проблеме. Он посоветовал мне выполнять упражнение тридцать шесть раз утром и столько же раз вечером. Вместо этого я делал его сто раз утром и сто раз вечером. В течение одной недели поллюции прекратились, а потом еще в течение двух недель у меня их не было ни разу.

Я практиковал, используя любую предоставившуюся возможность. В некоторые дни я выполнял упражнение до четырехсот раз. Я находил это укрепляющим. Если я уставал и хотел спать после долгой езды в автомобиле, я съезжал на обочину дороги и некоторое время практиковал и почти сразу становился бодрым и полным энергии. Я практиковал фактически всегда, когда у меня было любое свободное время. Когда я ожидал в очереди в супермаркете или оставался один без какого-либо дела, я мог практиковать «большое вытягивание» и «мошоночное сжатие».

По утрам я тер мой пенис, и когда возникала эрекция, я вытягивал вверх энергию, используя «большое вытягивание». После того как энергия достигала головы, эрекция ослабевала. Через шесть месяцев после начала занятий я полностью избавился от поллюций. Когда я видел во сне девушку, что случалось довольно часто, у меня была эрекция, но вместо эякуляции энергия вытягивалась вверх в голову, и в этот момент

я просыпался с ощущением прохладного благоухающего нектара во мне, не поддающегося какому-либо описанию. Этот нектар, который, как я слышал, называют «небесным», имел вкус, не похожий ни на что, что я ощущал когда-либо раньше.

Через год практикования «большого вытягивания» моя память улучшилась, поллюции полностью прекратились, мое здоровье окрепло и я перестал бояться свиданий. Это было нелегко. На пути было много препятствий и неудач, но практика все преодолела. После многих тысяч раз выполнения «большого вытягивания» сейчас у меня развились ощущения, которые доставляют такое удовольствие, которое невозможно сравнить с чем-либо. Сексуальное удовольствие, которое я испытывал ранее, до и во время эякуляции, ничто по сравнению с этим. То, что я переживаю сейчас, можно отнести только к сфере духовного. Мне кажется, что это проникает в саму мою душу. Удовольствия семенного гунфу превосходят все, что мы знали в нашем обычном мире.

Впечатления работника химчистки, 67 лет

Мне 67 лет. Я все еще работаю в химчистке на севере штата. Я впервые почувствовал, что мой секс

пошел на убыль, когда мне было 39 лет. Я больше не возбуждался так легко, а когда, наконец, возбуждался, у меня были трудности с сохранением эрекции. Я стал читать все, что мог достать, в отношении этой проблемы. Меня ничто не удовлетворяло из того, что я читал, поэтому я придумал свой собственный способ. При достижении точки эякуляции я просто удерживался от нее. Это тоже не очень хорошо работало, потому что спустя некоторое время я просто имел поллюции. И все же я продолжал эту практику, считая, что она должна помочь. К пятидесяти годам моя сексуальная деятельность в существенной степени уменьшилась. К шестидесяти годам она сократилась до четырех-пяти раз в год.

Я встретил учителя Чиа, когда мне было 64 года. Я слушал, как он рассказывал о «семенном гунфу», но не мог поверить ему. Ведь я, как мне казалось, практиковал это уже почти тридцать лет. Но он сказал нечто, что привлекло мое внимание. Он сказал, что мужчина должен открыть свой Микрокосмический канал, после чего энергия *цзин* будет использоваться более эффективно. Я вспоминаю, что он сравнивал Микрокосмическую Орбиту с торговым путем и объяснял, что пока вы не будете иметь такого торгового пути, вам будет очень трудно перемещать товары с одного места в другое. Мне потребовалось четыре меся-

ца, чтобы открыть этот канал, после чего учитель Чиа научил меня «семенному гунфу» и «большому вытягиванию».

Сначала я практиковал по 36 раз в день, когда мог, или всего лишь несколько раз, если был слишком уставшим. За это время он научил меня некоторым техникам. Он сказал мне доводить свой пенис до эрекции, выходить на солнце и поглощать энергию из земли. Спустя шесть месяцев я обнаружил, что часто просыпаюсь по утрам с очень сильной эрекцией – наиболее впечатляющий признак улучшения.

Однако, когда у меня впервые за десять лег была поллюция, я быстро позвал учителя Чиа, чтобы поблагодарить его. Потом прошло еще шесть месяцев без каких-либо успехов. Я сказал ему, что я чувствую – что я не верю в его метод. Он познакомил меня с другими учащимися, которые практиковали семенное гунфу.

Поговорив с ними и услышав об их успехах, я поначалу поверил, что и я могу достигнуть чего-то. Хотя я и практиковал два года, мне было трудно достигнуть каких-либо успехов из-за моего возраста. Я преуспел всего лишь три раза, однако я хорошо развил свой контроль. Учитель Чиа сказал, что я эффективен всего на 40 %, потому что мне уже 67 лет. Он пообещал мне, однако, что, если я буду продолжать прак-

тику, я и в восемьдесят лет смогу иметь половой акт и буду в состоянии производить свою сперму для сохранения своего здоровья и силы.

После трех лет практики я внезапно осознал, что я преуспел в том, что не имею никаких проблем с предстательной железой – бедствие, которое очень беспокоит мужчин в возрасте между шестьюдесятью и семьюдесятью годами. Я думаю, что этому в большей степени способствовало предложение учителя Чиа, чтобы я массировал область вокруг простаты и точки *Хуэйинь*. До того как я начал практиковать это, я должен был мочиться три-четыре раза за ночь, теперь частота этого уменьшилась вдвое.

Впечатления повара, 30 лет

Я повар, мне 30 лет. Моими основными проблемами является то, что я очень быстро прихожу к эякуляции и время от времени имею поллюции. Я много читал по этому поводу, разговаривал с людьми, медитировал, но все было бесполезно. Затем друг познакомил меня с учителем Чиа, сказав, что тот может помочь мне. Однако даже после шести месяцев практикования семенного гунфу я все еще имел неудачи с контролем, потому что, как сказал учитель Чиа, я был не женат. Имея дело с проститутками, как это было

обычно, я не мог практиковать метод. Они хотели, чтобы я имел эякуляцию как можно быстрее, чтобы они могли продолжить свою работу с другими клиентами. Учитель Чиа посоветовал мне, чтобы я нашел только одну девушку, которая могла бы работать над методом вместе со мной, и уверил меня, что при наличии практики я преуспею в этом. Он убедил меня практиковать «большое вытягивание», а также больше стимулировать мой пенис, считая, что это также может помочь. Я все еще имею проблемы, но это потому, что не могу иметь это с одной девушкой, если только не женюсь на ней. И все-таки кое в чем я преуспел. Я уже не так плох, как был раньше. Раньше я эякулировал через две секунды после введения полового члена во влагалище. Теперь я могу выдерживать до полутора минут.

Впечатления владельца швейной фабрики, 38 лет

Мне 38 лет, я владелец фабрики по пошиву верхней одежды. Я молод, я преуспеваю, и я горжусь своей сексуальной удалью. Я никогда не имел никаких проблем ни тогда, когда имел дело с девушками, ни после того, когда женился.

В течение нескольких лет я практиковал все воз-

можные виды секса, которые могут доставить удовольствие мужчине и женщине. Потом я услышал, что учитель Чиа учит семенному гунфу и даосской йоге, и был так заинтригован этим, что пришел к нему.

Я общаюсь с ним около трех с половиной лет. Я убедился, что семенное гунфу является сердцем даосской йоги. Теперь, когда я практикую эти методы, я гораздо более полно могу удовлетворить свою жену, чем тогда, когда я был моложе. Кроме того, мое собственное удовольствие возросло существенно.

Нет никакого сравнения между тем, что я называю мирским удовольствием, и моим вновь приобретенным «внемирским» удовольствием. При обычном ежедневном сексе с эякуляцией мое удовольствие быстро сходило на нет. Не так обстоит дело с семенным гунфу. Возникающее здесь удовольствие остается со мной в течение всего дня. У этого удовольствия нет, как кажется, никакого финального пика. Каждый раз, как мне кажется, мы с женой входим в новые, более восхитительные уровни любви, которые невозможно описать. Эта практика предлагает также дополнительную выгоду в виде накопления энергии, так что теперь я просто никогда не устаю. Теперь я могу иметь столько секса, сколько хочу, и могу управлять им вместо того, чтобы он управлял мною. Что еще может желать мужчина?

Впечатления администратора, 38 лет

Мне 38 лет, я являюсь административным работником хорошо известной фирмы в Нью-Джерси. Когда мне было 25 лет, меня учил сексуальному контролю учитель, который запрещал мне изучать что-либо другое. Спустя год я мог позволить себе удовольствие иметь половое сношение более часа без эякуляции. Я живу в этой стране уже около десяти лет и все еще не женат. Я был благодарен тому, кто научил меня такому самоконтролю, потому что он дал мне возможность иметь продолжительные половые отношения с женщинами, которые получали удовольствие от общения со мной.

Я услышал об учителе Чиа три года назад, и мне было интересно узнать, чему он может научить меня. За три месяца я открыл свою Микрокосмическую Орбиту. Потом он научил меня семенному гунфу. Мне хотелось просто узнать, есть ли какие-то отличия в подходах его метода, и я был готов платить за то, чтобы выяснить это. Я понял, что учитель Чиа учит более подробно детализированной и более высокого уровня практике и дает много более сложную программу для общего развития.

Мой предыдущий учитель никогда ничего не гово-

рил мне об открытии Микрокосмической Орбиты и о том, что делать с избыточной энергией. Учитель Чиа учил меня даже тому, как преобразовывать свою *цзин-ци* во время полового сношения в энергию, которая может быть переслана в голову. Сейчас я уверен, что изучаю более совершенную систему. Кроме того, я чувствую себя лучше и сильнее и испытываю от секса большее удовлетворение, чем раньше. Очень важно преобразовывать сперматическую энергию в тот тип, который может быть использован всей системой. Просто накапливать ее бесполезно, не удастся даже удерживаться от потери спермы.

Это подобно построению плотины. Спустя некоторое время вода просто потечет через ее верх. Но когда я трансмутирую энергию и посылаю ее в голову, я чувствую, как мои энергетические каналы соединяются и прочищаются. В противном случае энергия просто накапливается в различных областях тела вроде головы. Не имея возможности течь куда-то, она может нанести вред. Непосредственно сейчас я работаю над открытием тридцати двух каналов, которые должны быть открыты. Это позволит мне усваивать гораздо больше энергии, потому что для нее было бы гораздо больше места. Что же дальше? Бессмертие кажется очень далеким, но оно придает смысл моей работе. Я думаю, что к нему стоит стремиться.

Глава 14. Практические указания для поддержания лучезарной и здоровой сексуальной жизни

«Путь Дао предназначен для объединения духа. Делайте это путем собирания своей жизненной энергии, успокоения ума и гармонизации своих желаний. Тело должно быть отрегулировано таким образом, чтобы не быть ни слишком горячим, ни слишком холодным, ни голодным, ни перекормленным. Тогда секс всегда будет неторопливым и расслабленным».

Совет Простой Девы Желтому Императору

За многие столетия даосы заметили, что существует много различных путей увеличения силы любовного взаимодействия и уменьшения вредных потерь сексуальной энергии, предназначенной для обмена и преобразования. Предположим, например, что вы овладели «большим вытягиванием» в такой степени, что вы в совершенстве контролируете свой оргазм. Предположим, что перед тем, как заниматься со своим партнером страстной любовью в течение нескольких часов, вы плотно поели. После этого вы тотчас же приняли душ, а потом легли обнаженным у окна, на-

слаждаясь легким летним ветерком.

Очень вероятно, что таким образом вы нейтрализуете энергетические результаты занятий сексом или, что еще хуже, нанесете вред своему здоровью, игнорируя тот факт, что потоки энергии до и после занятий сексом имеют такое же большое значение, как и потоки *ци* во время самого секса.

Овладение приемами сохранения семенной жидкости является существенным шагом на пути преобразования вашей сексуальной энергии, но оно будет мало стоить, если эта полученная энергия не будет находиться в гармонии со всей вашей остальной жизнью. Обильный обед связывает энергию, идущую на пищеварение, а душ и ветерок рассеивают энергию, так тщательно собранную во время секса. Даосы заботятся о поддержании в равновесии всего потока жизненной энергии, а это требует растущего осознавания всех тех тонких событий, которые влияют на вашу жизнь. Ниже приводятся некоторые соображения по этому поводу, отобранные из даосских учений поддержания лучезарной и здоровой сексуальной жизни.

1. Настройтесь на энергию своего партнера за 48 часов до занятий сексом

Секс, на самом деле, начинается за 48 часов до самого полового акта, поскольку в половом акте глубоко проявляются те энергии, которые вы накопили

до этого. Поэтому за день до секса, во время секса и даже после секса вы должны стараться успокоить свое возбуждение и гнев, поскольку они в большей степени, чем что-либо другое, препятствуют уравновешиванию потоков энергии, которыми вы обмениваетесь со своим партнером и которые протекают внутри вас. Природа *Инь* женщины придает ей высокую чувствительность к скрытым потокам тонкой энергии. Поэтому если вы чисты, то это поможет ей быть чистой и расслабленной в то время, когда вы начнете заниматься любовью. Если вы начнете в состоянии ясности и безмятежности, то секс более легко перенесет вас на более высокий уровень экстаза. Будьте чувствительны, оставайтесь со своим партнером; усилия должны быть направлены на то, чтобы вместе двигаться к более глубоким состояниям, а не просто разделить кратковременное кульминационное ощущение. Пусть секс станет частью более широкой медитации, которая является вашей жизнью.

2. Предварительная игра начинается с атмосферы расслабленности

Помните, что эрогенные зоны женщины отличаются от эрогенных зон мужчины и часто являются более широкими. Ласкайте ее, создавая в ней ощущение интимности, способствующее занятиям любовью. Предварительная игра начинается даже прежде, чем

вы прикоснетесь к телу женщины; тусклый свет или свечи, мягкие подушки и распущенные волосы, свободная и естественная одежда, приятные запахи, музыка и нежная беседа – все это будет привлекать к ней сексуальную энергию и увеличивать ее открытость к вам.

3. Не занимайтесь любовью после обильной пищи

Эта обычная ошибка может либо нарушить ваше пищеварение, либо помешать занятиям любовью. Секс и прием пищи являются двумя отдельными функциями, которые выполняются лучше, если нет никакой конкуренции для участвующей в них энергии. При занятиях сексом на полный желудок уменьшается производство семенной жидкости, нарушается пищеварение и наносится вред селезенке. Подождите, когда ваша пища полностью переварится, – тогда качество ваших сексуальных занятий будет намного более высоким. После занятий сексом полезным будет съесть немного теплой сладкой пищи. Особенно полезным является травяной чай, который тонизирует мужчину и помогает ему восстановить свою энергию. Избегайте после секса холодных напитков, мороженого, кубиков льда – ваше тело должно будет согревать их, на что будет растрачиваться тонкая сексуальная энергия.

4. Избегайте сексуальных отношений в любых экстремальных состояниях

Если вы слишком устали, голодны и ослаблены, если вы печальны, сердиты или чего-то боитесь, то не занимайтесь сексом. Энергия, необходимая для занятий любовью, может еще в большей степени вывести из равновесия ваше здоровье и ускорить развитие небольших недомоганий в серьезную болезнь. Простуда, приобретенная от партнера, может перерасти в грипп. Если вы испытываете сексуальное разочарование и буквально «взрываетесь» от избыточной сексуальной энергии *Ян*, то вы можете вступать в сексуальные отношения, но с ограничениями. Не исчерпывайте свою энергию *Ян* в такой степени, чтобы в изнеможении «переброситься» в противоположное состояние *Инь*. Это подобно долго голодавшему, умирающему от внезапного обильного переедания.

Вы можете испытывать страсть и полное удовлетворение от ощущений тела и чувств, стимулируемых сексом, но старайтесь не теряться в своих экстремальных состояниях, иначе удовольствие может перерасти в боль. Когда создается атмосфера расслабленного наслаждения, оба любовника более легко могут открыться к высоким энергиям внутри себя. Если один из любовников движется к предельному состоянию возбуждения, другой может чувствовать себя

покинутым или неуравновешенным.

5. Не занимайтесь любовью в состоянии опьянения

Когда вы пьяны, трудно бывает контролировать течение вашего семени, что намного уменьшает поток вашей *ци*. Ощущение тепла во время опьянения является временным и вызвано раскрытием капилляров и высвобождением вашей внутренней энергии. Сильные физические напряжения в состоянии опьянения могут навредить вашим легким, поскольку нарушается контроль за дыханием. Один-два глотка спиртного могут помочь некоторым людям расслабиться без потери контроля; если вам необходим для этого алкоголь, то определите свои собственные пределы и всегда оставайтесь в этих пределах. Когда ваша собственная энергия станет удовлетворять вас более интенсивно, чем энергия алкоголя, ваша потребность в нем начнет убывать естественным образом без какой-либо борьбы.

6. Помочитесь за 20 минут до половых отношений

При занятиях любовью при полном мочевом пузыре оказывается давление на ваши почки, что затрудняет получение состояния расслабленности во время секса. Единственный случай, когда мужчине рекомендуется мочеиспускание после занятий сексом, – это

во время менструаций у женщины. Моча будет препятствовать попаданию ее крови в мочеиспускательный канал и блокированию его, что бывает весьма болезненным.

После мочеиспускания вы должны подождать некоторое время перед тем, как заняться сексом, чтобы дать возможность вашему мочевому пузырю (или кишечнику, если вы испражнялись) и другим жизненным органам возвратиться в состояние равновесия. Краткий отдых в лежачем состоянии быстро восстановит их. В противном случае ваши занятия любовью могут страдать от нерегулярности ритма и могут привести к развитию язвенной болезни.

7. Секс во время экстремальных погодных условий может оказаться нездоровым

Сильный мороз или жара, дождь и большая влажность, туман и сильный ветер, гром и молния – все это имеет выход на функционирование ваших жизненных органов и влияет на равновесие электромагнитных полей. Эти условия могут привести к нарушению равновесия между партнерами и даже к болезни, если один из них уже находится в ослабленном состоянии. Погода является весьма мощной силой, и к ней надо испытывать уважение. Учет погодных условий особенно важен при попытке зачать ребенка, когда важно создать уравновешенный «дом» (поле энергии ро-

дителей) для его духа.

8. Избегайте тяжелой физической работы до и после секса

Если вы вовлечены в энергичную деятельность за пару часов до секса или сразу же после него, то это может временно истощить органы и мышцы, принимающие участие в этой деятельности. Это может послужить препятствием для преобразования сексуальной энергии в ваши более высокие центры, поскольку энергия будет необходима для физического восстановления. Когда вы потеете или испытываете физическое истощение, ваша жизненная сила легко может вытекать из тела. Секс вполне может исцелить это состояние, но только в том случае, если он является полностью пассивным и спокойным.

9. Не полагайтесь на искусственные сексуальные вспомогательные средства

Вибраторы и другие аналогичные средства могут оказать большую помощь тем, кто страдает от сексуальных расстройств (не может иметь эрекцию или оргазм). Но для большинства мужчин лучше будет «заострять свое собственное оружие» и усиливать свои половые органы путем упражнений, диеты и сексуального гунфу, чем полагаться на искусственные вспомогательные средства. Конечной целью является сделать сексуальные отношения внутренним процессом

между полюсами энергии мужчины и женщины, поэтому чем быстрее вы сможете отказаться от внешних вспомогательных средств, тем лучше.

10. Не принимайте ванну или душ сразу же после секса

Вода является хорошим проводником электричества; это относится также и к «электричеству» человека. Если вы будете принимать ванну непосредственно после занятий любовью, то это будет вытягивать из вас некоторое количество накопленного заряда. Прежде чем принять душ, подождите, пока ваши тело и ум не расслабятся и не поглотят сексуальную энергию вашей партнерши. Йога превозносит достоинства воды с точки зрения очищения тела от негативных частиц и энергий, но это должно выполняться ежедневно в определенное время или, во всяком случае, до занятий сексом. Кожа будет пахнуть более естественно и ощущаться более естественной, если она не будет излишне вымытой мылом, удаляющим естественные жиры и смазки. Попробуйте мыть мылом только подмышки и пах, а остальные участки кожи только протирать губкой. Это сделает их мягкими и естественными.

11. Не вводите пенис в женщину слишком интенсивно

Если вы непрерывно воздействуете на влагалище

женщины тяжелыми ударами своих тазовых костей и пениса, то это ведет к онемению влагалища и к появлению у женщины отрицательных ассоциаций, связанных с болью при сексуальных сношениях. Уверенное, но нежное введение полового члена даст более продолжительное удовольствие. Вначале это поможет вам также легче удерживать свое семя; когда вы овладеете процессом преобразования сексуальной энергии, вы сможете играть с более страстными вариантами.

12. Весной ваша сексуальная сила является максимальной

Так же как и природа, ваше тело имеет четыре сезона. Не заставляйте себя всегда иметь сексуальные отношения одной и той же интенсивности. Это не является естественным и будет истощать вас. Лучшими месяцами для секса являются апрель и май, поскольку тогда ваша сперма стремится распространиться повсюду. Зимой сперма находится в дремлющем состоянии – ваша энергия естественно сжимается с целью пережить холодное время. Если вы должны эякулировать, то лучше делать это весной. Следующими по степени предпочтения для этого являются лето и осень, поскольку при приближении к зиме излишки вашей энергии уменьшаются.

13. Если вы больны, занимайтесь любовью

пассивно

Секс может оказаться весьма целительным для мужчины, находящемся в ослабленном состоянии, но только в том случае, если мужчина играет пассивную роль и женщина находится сверху. Это позволит вам поглощать ее целительную энергию *Инь*, не теряя при этом свои истощенные запасы энергии *Ян*. Если вы сильны, а ваша любовница ослаблена, то вы можете помочь ей, играя в сексуальных отношениях активную роль. Если вы чувствуете себя больным от избыточного секса, то пассивные занятия любовью без каких-либо движений могут оказаться целительным средством. Симптомы этой болезни будут включать в себя боль в пенисе, влажную мошонку и низкий уровень энергии.

14. Прекратите заниматься любовью, если это стало рутинным занятием

Секс становится для мужчины механическим, когда он забывает о правильной подготовке женщины к занятиям любовью или пренебрегает этим. Разогревайте женщину правильной предварительной игрой и теплотой своих чувств. Если вы относитесь к ее телу или к половому акту как к чему-то обыденному, то женщина не будет должным образом подготовлена к обмену своей любовной энергией через груди и губы. Если единственным контактом будет гениталь-

ный контакт между пенисом и влагалищем, то энергия не будет течь к ее сердечному центру и к центрам мужчины. Если мужчина будет использовать женщину в качестве устройства для мастурбации, то он полностью исключит возможность того, что он ищет. Занимаясь механическим сексом, мужчина отрезает пути для возврата своей собственной сексуальной энергии. Лучше перестать спать со своей любовницей, чем иметь «мертвый» секс, – тогда хотя бы можно восстановить ваши полярности, а потом снова разбудить влечение друг к другу, если это еще возможно.

Если вы чувствуете, что секс наскучил вам, уменьшите частоту половых сношений. Относитесь к занятиям любовью как к пиру и приступайте к ним только тогда, когда оба будете испытывать сильную страсть и чувствовать себя здоровыми. Перестаньте использовать секс как бегство от скуки или плохого настроения или как средство, позволяющее скрыть тот факт, что любовь между вами умерла. Важным является качество любви, а не количество секса.

15. Не используйте для возбуждения сексуальные фантазии

Опасность опоры на сексуальные фантазии заключается в том, что секс становится ограниченным возможностями ума. Энергии *Инь* и *Ян*, протекающие через мужчину и женщину, не являются фантазиями. Ес-

ли вы ограничите секс идеализированным образом, взятым из «Плейбоя» или изобретенным вашим воображением, то вам трудно будет ощутить в своем теле глубинные потоки ваших энергий. Если секс становится игрой ума, это может блокировать глубочайшие процессы внутри вашего существа, потому что вы центрированы не в глубине вашего тела в данный момент, а на каких-то проекциях в будущем. Как вы можете любить женщину, которая находится в ваших руках, если вы заняты тем, чтобы удержать в них другую женщину, которая находится в ваших мечтах? Этим вы обманете и ту и другую.

Общей привычкой мужчин является проецирование вперед во времени плана действий. Воображение тогда является силой, когда приводит к положительному завершению. Совместное проецирование духовной силы воли, осуществляемое обоими любовниками, определенно может привести к более глубокому удовлетворению.

Но сексуальные фантазии становятся отрицательными проекциями, бегством от настоящего, они не могут способствовать удовлетворению какой-либо реальной женщины. Хуже того, они низводят реальную женщину до уровня объекта фантазий. Они могут быть поводом для того, чтобы исключить из своей жизни реальную женщину и гоняться за воображае-

мой. Классические даосские тексты говорят о «привидениях», которые посещают мужчин в их сновидениях и занимаются с ними интенсивной и страстной любовью. Такие мужчины никогда не бывают счастливы в своей жизни, постоянно занимаясь поисками большей интенсивности переживаний в сновидениях и никогда не пробуждаясь к возможности иметь более удовлетворяющую любовь с реальной женщиной, имеющей душу и тело из плоти и крови.

Но как избежать этого сильного соблазна сексуальных фантазий? Путем совершенствования потоков своей собственной энергии посредством здоровых физических упражнений, таких, как спорт, йога, боевые искусства и медитация на Микрокосмической Орбите. Если вы поймаете себя на том, что впадаете в фантазии, полезным может оказаться и большое вытягивание. Если всякий раз, когда вы имеете эрекцию или чувствуете, что имеете сексуальную фантазию, будете преобразовывать свою энергию и приводить ее к макушке головы, то вы в конечном счете преодолеете в себе эту привычку.

Другим способом преодоления сексуальных фантазий является, если возможно, проживание их – мысленное воспроизведение дикого эротического поведения или преследования женщины, которая, как вы знаете, не предназначена для вас, – с тщательным

наблюдением за собой и выяснением того, что же дает вам удовлетворение. Этого часто достаточно для того, чтобы рассеять заряд этой фантазии, поскольку переживание этой фантазии в реальной жизни редко может соответствовать тем фантазиям, которые вы переживаете в своих сновидениях. Даосы сказали бы, что вы не можете иметь «этот мир» более совершенным. Только такое простое осознавание сил, действующих в вашей жизни, приведет к глубинному пониманию того, что этот мир совершенен.

16. Имейте под рукой несколько подушечек

Поскольку даосские методы любви могут оказаться продолжительными по времени, то важно использовать подушки, чтобы избежать давления на партнера во время длительных периодов отдыха и обмена энергией. Лежащая на женщине нога мужчины может быть тяжелой для нее, затрудняя кровообращение. Если вы лежите бок о бок, вам необходимы, как минимум, две подушки.

Глава 15. Упражнения для увеличения мужской потенции

В данной главе приводится много упражнений, предназначенных для увеличения мужской потенции. Каждое из них воздействует на один из аспектов функционирования энергий или мужских половых органов. Выберите то, что вам нравится, или то, что требуется из конкретных соображений здоровья. Раз жизненная энергия сохранена, то основными упражнениями, которыми нужно пользоваться, являются упражнения, описываемые в шестой главе, – тестикулярное дыхание и запирание энергии, – совместно с поглощением солнечной энергии и массажем полового члена, предстательной железы и анального отверстия.

Как исцелить импотенцию

Для людей, страдающих от импотенции, наиболее важным средством исцеления является прекращение секса на некоторое время. Это подобно ситуации, когда у человека мало денег и он начинает экономить; когда он накопит несколько долларов, он сможет снова их потратить. Аналогичным образом, когда вы желаете восстановить потенцию, наиболее важно пре-

кратить сексуальные сношения, пока тело не восстановится. Здесь не помогут никакие гормоны, никакие лекарства, никакие наркотики. Это как при банкротстве: вы занимаете до тех пор, пока больше никто не дает вам в долг. Вы берете энергию из своего запаса жизненной энергии.

Сохраняйте свое семя, выполняйте упражнения, пытайтесь правильно есть и откажитесь от дурных привычек вроде курения, потребления алкоголя и сексуальных движений – даже мысли о них провоцируют большие потери энергии. Для тех случаев, когда вы будете заниматься сексом, подготавливайте себя при помощи техники, известной как «Заострение Оружия». Это поможет вам сохранить свою потенцию, а также развить способность предотвращать преждевременную эякуляцию.

Первый метод практикуется в то время, когда мужчина погружен в горячую ванну. Пока вы находитесь в ванне и вода является еще горячей, трите свой половой член, как при мастурбации. Когда наступит полная эрекция полового члена, возьмите в руки свою мошонку и сильно хватайте, сжимайте, тяните и просто удерживайте яички. Проделывайте это большое количество раз (как минимум, 100–200 раз). Сначала потирайте половой член медленно, но настойчиво. Этот метод постепенно восстанавливает сексуальные си-

лы мужчины.

Идея здесь заключается в том, что при исполнении этого упражнения в воде давление воды усиливается вышеупомянутыми манипуляциями с яичками. Это стимулирует выделение гормонов и производство спермы. Через некоторое время ваша сексуальная потенция возрастет существенным образом. Во время выполнения этого упражнения мужчина всеми силами должен воздерживаться от эякуляции, иначе он не достигнет своей цели.

Как избежать поллюций

Поллюции могут вызываться различными причинами: одной из них является ежедневное сексуальное стимулирование, а другая связана с обильной пищей и едой на ночь. Еще одной причиной может быть слишком теплое одеяло или слишком тесное белье. Поллюции могут также возникать в случаях, когда вы пьете слишком много жидкости, вследствие чего переполненный мочевой пузырь давит на предстательную железу.

Для нормального взрослого иметь поллюцию раз в месяц считается нормальным. Но некоторые теряют семя от четырех до восьми раз в месяц, потому что они слишком ослаблены, или имеют слишком много

секса, или слишком много мастурбируют. Так что если вы переполнены спермой и стимулируете себя, вы будете иметь эякуляцию. Такие болезни, как инфекционные заболевания мочеиспускательного канала или предстательной железы или венерические заболевания, наносят вред половым органам и могут быть причиной очень легкой эякуляции.

Еще хуже, если поллюции случаются с еще большей частотой – каждую ночь. Некоторые имеют их даже во время дневного сна. У них очень бледные лица, их глаза являются тусклыми, их тела являются неуклюжими, у них плохая память и они всегда физически ослаблены. После практикования этого метода в течение нескольких недель силы начинают возвращаться к ним.

Сначала постарайтесь прекратить утечки. Потому что чем слабее тело, тем больше будет вытекать спермы. Главное – это закрыть или «запечатать» протекающий пенис. Практика называется «запечатывание Протекающей Двери». Если вы будете прилежно практиковать этот метод, вы прекратите утечки за одну неделю. Метод, который мы здесь излагаем, давал хорошие результаты для тех людей, кто имел серьезные проблемы с поллюциями.

Для практикования используются две позиции. В одной из них вы лежите на спине, концентрируясь на

приведении тепла к точке *Хуэйинь* и к яичкам. Делайте это приблизительно десять минут. После этого выполняйте большое вытягивание, стискивая зубы и кулаки, прижимая язык к нёбу и втягивая в тело усилием мышц ягодицы и ноги. Начинайте втягивание с точки *Хуэйинь*, яичек и пениса, задерживая на это время дыхание. Удерживайте это состояние в течение двух минут, постепенно доводя время до пяти минут.

Делайте тридцать шесть повторений пять раз в день – всего 180 раз. Или используйте сидячую позицию с прямой спиной, постепенно стискивая зубы и кулаки и напрягая ноги и ягодицы. Выполняйте большое вытягивание также по тридцать шесть повторений пять раз в день в течение от двух недель до месяца.

Во втором упражнении вы лежите плоско на кровати, потирая одну руку об другую, пока они не станут горячими. Положите правую руку под голову, а левую – под яички. Втянув пенис, сожмите ладонью все яички и начните вытягивание, думая о том, что энергия передается из спины в голову и от левой руки в правую руку. Напрягите ноги, стисните зубы и выполняйте большое вытягивание пять раз в день по 24 повторения.

Третий метод заключается в том, чтобы сидеть на полу с прямой спиной и положить левую ступню на

правую. Потрите всю ступню, особенно точку *Юнцюань*, 36 раз. Смените ноги и повторите, приводя энергию вниз к ногам, а потом возвращая ее в голову.

Наиболее эффективным является первый метод, особенно для тех людей, кто уже медитирует и может постепенно привести энергию в голову. Эта техника оказывается весьма сильнодействующей и для тех, кто не имеет опыта медитации. В этом случае она потребует большего времени, но также даст хорошие результаты. Вторая техника предназначена для тех, кто не имеет опыта медитации и не может хорошо контролировать свой ум. Третий метод хорош для любых условий и времени, потому что потирание ступней вообще полезно для здоровья.

Я снова подчеркиваю, что эти методы держались в чрезвычайной секретности. Многие книги говорят об этом, но они никогда не раскрывают основных секретов. Хотя метод и прост, эффективность его велика, потому что он уже помог очень многим людям.

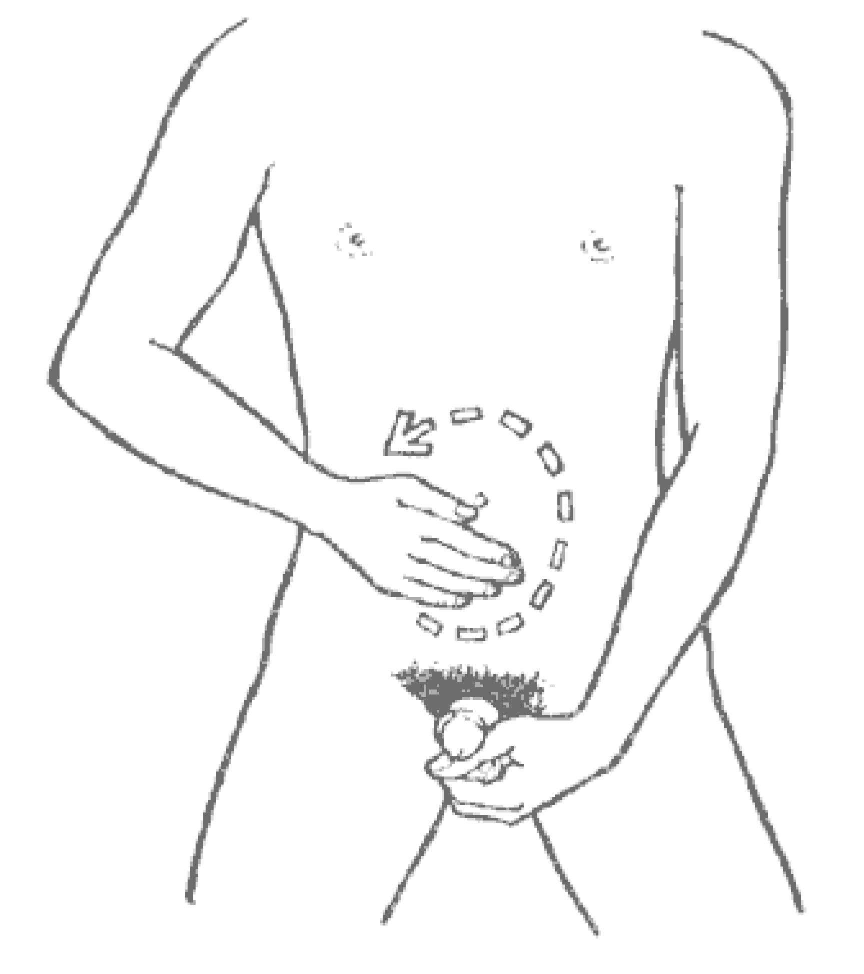
Разогревание печи

Следующий метод увеличения мужской сексуальной потенции является вариантом упражнения оленя, называемым «поддержанием огня в золотой печи». Для выполнения этого упражнения встаньте в по-

зу всадника или сядьте на край стула так, чтобы мошонка свободно свешивалась вниз. Кроме того, это упражнение может выполняться в положении лежа на правом боку, когда правая нога вытянута, а левая согнута в колене таким образом, чтобы яички могли свисать свободно. Левая рука может покоиться на подушке, а правая рука поддерживает голову большим пальцем и ухо – остальными пальцами.

Для выполнения этого упражнения потрите ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Одной рукой возьмите мошонку, как в чашку, а другой трите нижнюю часть живота (нижний *Даньтянь*) взад-вперед как минимум 100–300 раз. Когда вы трете нижнюю часть живота, вдохните и напрягите мышцы ануса, промежности и ягодиц. Задерживайте дыхание и напряжение мышц максимально долго. Старайтесь провести образованную энергию вверх по позвоночнику к мозгу, а затем снова вниз вдоль передней части тела к пупку. Спустя некоторое время вы можете поменять руки и использовать для трения другую руку. Если вы выполняете упражнение лежа, перевернитесь на другой бок.

Диаграмма 35



Поддерживайте мошонку и потирайте котел. Это стимулирует производство гормонов и спермы для исцеления импотенции

Массаж поля пилюли (нижнего *Даньтяня*)

Это упражнение является вариантом «разогревания печи» и называется просто массажем поля Пилюли. Для его выполнения мужчина быстро трет ладони друг о друга до их разогрева, затем одной рукой сильно сжимает основание бедра на уровне паха, а другой рукой сильно надавливает на нижний *Даньтянь*. Мужчина начинает растирать рукой основание правого бедра, затем переходит к основанию левого бедра, а потом производит массаж области нижнего *Даньтяня*. Руки не должны надавливать на половые органы или даже касаться их. Растирайте каждый участок по тридцать шесть раз в указанной последовательности. Когда вы растираете область нижнего *Даньтяня*, сила массажа должна заставлять пенис подниматься вверх и двигаться. Это показывает, что энергия достигает пениса и области мошонки. Эта техника исцеляет импотенцию и увеличивает энергию мужчины. При этом косвенным образом стимулируется предстательная железа и увеличивается производство семенной жидкости.

Гармонизация сухожилий, костного мозга и костей

Для выполнения этого упражнения сядьте на мат или на кровать, вытянув вперед ноги и расслабленно положив руки на колени. Вдыхая, согните руки в локтях, прижмите локти к бокам, а кисти сожмите в кулаки, держа их ладонями вверх. Втягивайте вверх половые органы и анальное отверстие и крепко стисните ягодицы. С напряжением вытяните ноги, оттянув пальцы ног назад, к себе. Продолжайте с усилием сгибать руки вверх. Поверните запястья так, чтобы ладони оставались обращенными вверх, а глаза могли заглянуть на тыльную сторону вашей ладони. Вдыхайте воздух в нижний *Даньтянь*. Сохраняйте эту позицию так долго, как это вам удобно, фокусируя энергию на один-два дюйма ниже пупка.

Выдохните и во время выдоха наклоните тело вперед и коснитесь пальцев ног (или колен, если вы не можете достать до пальцев). Вдохните, вернитесь в исходное положение сидя и расслабьтесь. Переведите дух и повторите все снова. Начните с десяти повторений, доведя до тридцати шести или ста повторений. Вы можете выполнять это упражнение утром после подъема или вечером перед отходом ко сну.

Секретный даосский метод мочеиспускания

Другой техникой, которая укрепляет почки, является мочеиспускание стоя на цыпочках. Для того чтобы усилить сексуальные способности мужчины, очень важно укрепить его почки. Регулярное выполнение этого упражнения помогает исцелить импотенцию и предотвратить преждевременную эякуляцию – это тоже связано с укреплением почек. Оно очень простое и заключается в том, что мочу нужно испускать стоя на цыпочках, держа при этом прямо спину и талию. Стисните зубы, заприте ягодицы, напрягите мышцы живота и с усилием выпускайте мочу, медленно при этом выдыхая. Этот процесс усиливает и тонизирует энергию почек.

Импотенция и плохие сексуальные способности связаны обычно с другими симптомами слабости энергии почек, такими, как легкая утомляемость, лень и отсутствие силы воли к достижению своих целей. Вы легко можете определить свою сексуальную силу, наблюдая за силой мочеиспускания. Насколько сильным оно является? Если оно является сильным, то сексуальная сила в порядке. Если оно является слабым и завершается капаньем, то сексуальные способ-

ности являются ослабленными.

Другой простой метод укрепления почек и, следовательно, увеличения сексуальных способностей заключается в следующем. Сядьте на табуретку, скамейку или пол. Согните ноги в коленях и положите руки на колени. Отклонитесь назад на угол 45°, затем вернитесь в исходное положение. Проделайте столько отклонений, сколько сможете, и повторяйте это упражнение как минимум десять раз в день. Это упражнение хорошо укрепляет мускулатуру живота. Сильный живот является еще одним признаком хороших сексуальных способностей.

Шесть упражнений для почек и спины

Ниже приводятся несколько упражнений, предназначенных для укрепления мускулатуры живота, талии и нижней части спины. Сильные спина и нижняя часть живота свидетельствуют о сильной сексуальной потенции, а также помогают при преждевременной эякуляции, люмбаго, болях в нижней части спины и при всевозможных проблемах мочеполовой системы. Эти упражнения и движения усиливают также энергию почек.

Первое упражнение:

Лягте спиной на пол или на мат, вытянув вверх ноги под углом 80–90 градусов;. Начните медленно опускать ноги влево до угла 45 градусов;. Затем верните их в исходное положение. Затем медленно опускайте ноги вправо до угла 45°. Верните их в исходное состояние. Вы можете выполнять это упражнение 10–12 раз за один присест.

Второе упражнение:

Лягте спиной на мат. Поднимите обе ноги так, чтобы они образовали угол 45 градусов; с землей. Затем скрестите ноги друг с другом три-четыре раза. Повторяйте это упражнение от десяти до двадцати раз.

Третье упражнение:

Лягте спиной на пол или на мат. Держа руки на талии, поднимайте верхнюю часть тела до угла в 45 градусов; от пола. Оставайтесь в таком состоянии, сколько сможете, затем опустите тело на пол. Повторяйте это упражнение 10–12 раз или больше, если захотите.

Четвертое упражнение:

Лежа на животе на мате и держа руки на голове около ушей, медленно поднимите верхнюю часть тела от пола. Оставайтесь в этом положении, сколько сможете, затем медленно опускайтесь на пол. Повто-

рите упражнение десять раз.

Пятое упражнение:

Лежа на животе на полу или на мате, сцепите обе руки сзади на уровне поясницы. Одновременно поднимите вверх от пола верхнюю и нижнюю части тела, чтобы земли касался только живот. Оставайтесь в этом положении, сколько можете. Опустите обе части тела на пол. Повторите десять раз.

Шестое упражнение:

Лежа на спине, поочередно поднимайте по одной ноге и держите ее в поднятом состоянии максимально долго. Проделывайте это десять раз.

Вышеприведенный набор упражнений должен выполняться ежедневно, лучше в утренние часы.

Следующее упражнение взято из Бадуаньцзин («Восемь кусков парчи», одной из форм цигун). Оно очень полезно для почек. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки сбоку, язык прижат к нёбу. Вдохните. Сгибайтесь вперед в пояснице, выдыхая, пока тело идет вниз. Если сможете, прикоснитесь к полу ладонями. При выпрямлении вдыхайте. Во время выпрямления держите руки вытянутыми над головой, а когда вы достигнете максимально распрямленного состояния, встаньте на цыпочки. Опуская пятки на пол, вы-

дыхайте и одновременно поместите кулаки на почки, на спину ниже грудной клетки. Расслабьтесь на мгновенье. Вдыхайте, с силой прижимая кулаки к почкам и максимально отклоняясь назад. Выдыхайте во время возвращения назад в исходную позицию. Повторите десять раз.

Как увеличить и удлинить половой член

Вдохните воздух через нос в горло, откуда проглотите его и продавите вниз в живот. Не держите его в груди. Тогда воздух, который вы можете ощущать как энергию, будет представляться шаром, который катится вниз по передней части тела под мышцами живота. Когда воздух достигает самой нижней части живота, вдавите его в сам пенис. Это упражнение, направленное на увеличение пениса, отличается от мошоночного сжатия, поскольку там воздух вдавливается в мошонку.

Когда вы направите воздух в пенис, прижмите три средних пальца левой руки к точке *Хуэйинь*, расположенной между анальным отверстием и мошонкой. Это надавливание препятствует тому, чтобы энергия воздуха утекала обратно в тело. Энергия размещается в самом пенисе.

Возобновите нормальное дыхание, все еще держа пальцы левой руки на точке *Хуэйинь*. В то же самое время начните занятия непосредственно с пенисом. Таскайте его вперед-назад, выпрямляя его плавными ритмичными движениями до тридцати шести раз. Затем большим пальцем потрите головку пениса. Это должно вызвать его эрекцию. Если эрекции нет, продолжайте надавливать на головку полового члена и тереть ее, пока он не поднимется.

Затем плотно обхватите основание пениса правой рукой и, так же плотно сжимая его, проскользите рукой вперед приблизительно на дюйм. Таким образом энергия воздуха запирается в теле самого пениса и проталкивается вперед к его головке. Чувствуйте давление, проталкиваемое вперед к головке, и поддерживайте его, но не сдавливайте половой член слишком сильно.

Затем вытяните пенис вправо и вращайте им помешивающими движениями тридцать шесть раз по часовой стрелке и против часовой стрелки. Потом вытяните пенис влево и вращайте им еще тридцать шесть раз по часовой стрелке и против часовой стрелки. Одновременно поддерживайте внешнее давление в запертом воздухе.

Это упражнение совершает массаж всей мочеполовой системы, включая пенис, предстательную железу,

вены, артерии и окружающие их нервы; при этом имеет место благотворное стимулирование мочевого пузыря и почек. В пенис течет энергия многих органов тела; тонус и функционирование всех их улучшаются.

В конце манипуляций с пенисом мягко 36 раз побейте напряженным пенисом внутреннюю часть правого бедра, все еще поддерживая запирание воздуха. Затем 36 раз побейте внутреннюю часть левого бедра.

После завершения этой гимнастики поместите половой член на одну минуту в теплую воду. Это поможет ему впитать теплую энергию *Ян* и расшириться. На этом массаж полового органа заканчивается. Это должно вызвать его рост приблизительно на дюйм за один или два месяца практики. В зависимости от индивидуальной структуры тела можно в дальнейшем добиться и большего роста.

Как уменьшить чувствительность полового члена

В течение многих столетий изыскивались техники уменьшения чувствительности полового члена как способы предотвращения преждевременной эякуляции. Я сам предпочитаю методы сексуального гунфу тем, которые изложены ниже, но все же я никого не

отговариваю от того, чтобы попробовать другие методы с должными предосторожностями.

Некоторые мужчины носят нижнее белье из грубого материала. Ткань трется о пенис, и нервная чувствительность может постепенно уменьшаться. Многие руководства советовали всовывать половой член каждый день в песок или в мешочек с рисом. Песок, однако, может попасть под кожу и вызвать раздражение и инфекцию. Рис может порезать половой член или содрать кожу с него.

Эти методы могут привести к уменьшению избыточной стимуляции, но они являются примитивными, болезненными и опасными. Они упускают самое главное: обнаженный половой член является совершенным, когда он используется с пониманием его законов, когда он тщательно натренирован и когда все происходит при наличии непреодолимой силы любви.

Усиление вашей эрекции

Этот метод позволяет мужчине иметь более сильную, более здоровую и более энергичную эрекцию. Поместите большой палец на верхнюю часть основания пениса, а указательный палец – на нижнюю часть основания. Вдохните, задержите дыхание и волнообразно сожмите ствол пениса по направлению к его го-

ловке. Большой палец, указательный палец и мизинец создают такой напор, чтобы кровь выдавливалась к головке члена. Удерживайте эту хватку до тех пор, пока вы можете удерживать дыхание. Повторите девять раз. Это гонит кровь в пенис, из которого она не может вернуться обратно. Когда вы задерживаете дыхание, считайте до девяти и на каждом счете сдавливайте чуть ближе к головке пениса. Эта техника укрепляет пенис, а с ним и все тело.

Рефлекторный массаж пениса

На пенисе можно совершать такой же полезный для здоровья рефлекторный массаж, который можно делать на руках, на ногах, на ушах. Это вытекает из того факта, что на некоторых участках тела имеются рефлекторные зоны, которые связаны с различными частями тела и с внутренними органами. Структура внутренних органов может быть отображена на теле и головке пениса точно так же, как это делается на стопе ноги.

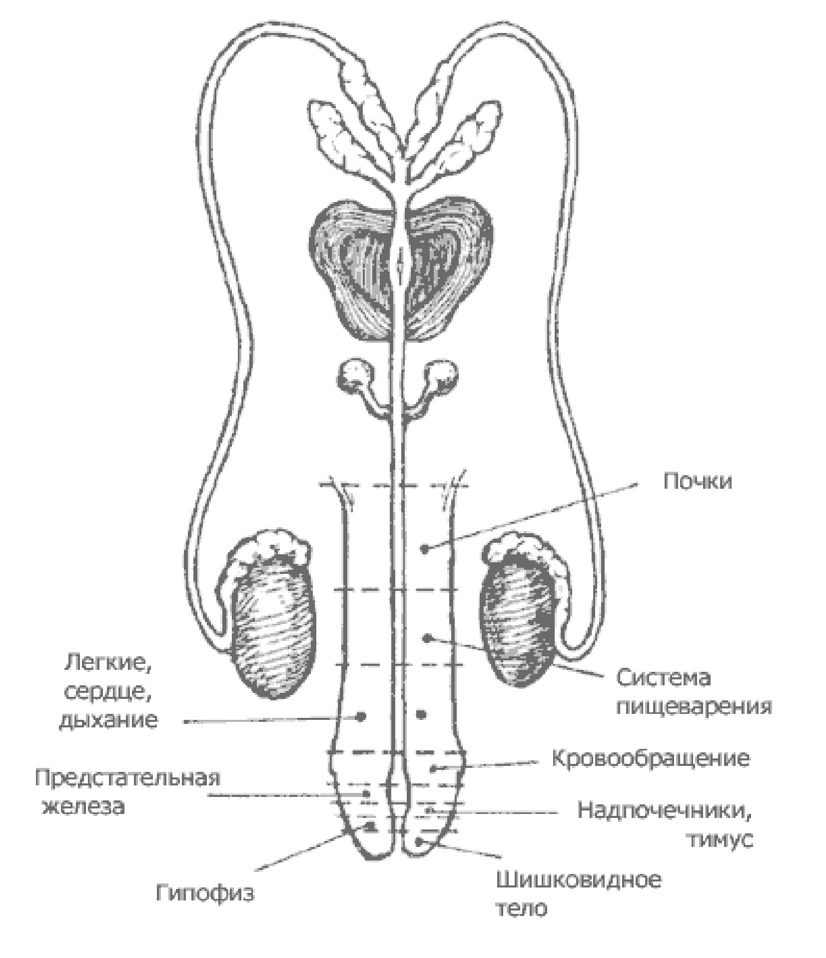
Этот массаж является и приятным, и очень полезным для здоровья. Это становится ясным из того, как быстро распространяются приятные ощущения к другим участкам тела, когда вы слегка потрете свой пе-

нис. Этот массаж состоит из двух частей.

(А) Зонный массаж – выполняется большим и указательным пальцами, начиная от основания пениса и продвигаясь вдоль всего ствола пениса в обоих направлениях – к головке и обратно, к основанию – с круговыми движениями на верхней и на нижней сторонах ствола пениса.

(Б) «Потирание головы черепахи» – чтобы сделать массаж головки пениса, зажмите ее между указательным и средним пальцами. Массажируйте кончик пениса большим пальцем круговыми движениями с нежным надавливанием на головку. Эта область связана с предстательной железой, и ее массаж оказывается весьма благотворным. Повторяйте этот массаж 100–300 раз в обоих направлениях. Это снабдит энергией предстательную железу.

Диаграмма 36
Рефлекторные зоны пениса



Различные зоны пениса, соединенные с жизненными органами

Замечания по упражнению: Не допускайте эякуляции. Если вы почувствуете себя слишком возбужденным, выполните технику большого вытягивания или замедлите массаж.

Этот массаж создает сексуальный потенциал, укрепляя предстательную железу. Это упражнение способствует также предотвращению рака предстательной железы. Оно может выполняться сто раз ежедневно.

Массаж «сжигание индийской веревки»

Потрите ладони рук друг о друга, пока они не станут горячими. Поддержите пенис одной рукой, а большим и указательным пальцем другой руки крепко сожмите его основание. Совершайте движения вперед-назад от девяти до тридцати шести раз – это и есть техника «сжигания индийской веревки». Она стимулирует почки. Повторение той же техники в середине полового члена стимулирует систему пищеварения. Массаж около головки пениса стимулирует сердце, легкие и систему дыхания.

Одной рукой поддерживайте пенис в поднятом состоянии, а другой выполняйте технику сжигания веревки.

Четыре способа увеличения количества спермы

1. Массаж путем сжатия яичек: Это упражнение стимулирует производство спермы и гормонов и увеличивает сексуальную потенцию мужчины. Для его выполнения потрите ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Одной рукой поднимите пенис, а другой схватите яички и нежно сожмите их. Постепенно все больше сжимайте их краткими и определенно выраженными сжатиями, одновременно потягивая за них. Выполняйте минимум сто сжатий, после чего смените руку и повторите с другой стороны.

2. Болтание яичками: Так же, как и предыдущее, это упражнение стимулирует производство спермы и гормонов. Потрите руки друг о друга, пока они не станут горячими, и одной рукой поднимите пенис. Другой рукой возьмите яички как в чашку и начните их трясти, постепенно увеличивая интенсивность тряски. Трясите яички от трех до пяти минут. Смените руку и повторите.

3. Похлопывание яичек: Снова потрите руки друг о друга, пока они не станут горячими. Одной рукой поднимите пенис, а другой мягко постукивайте и похлопывайте яички, постепенно увеличивая темп и си-

лу похлопываний. (Не делайте это слишком сильно.) Выполняйте это три-пять минут, а затем смените руку и повторите с другой стороны. Похлопайте также по основанию пениса в месте крепления мошонки и по промежности.

4. Массаж путем местного давления на яички: Потрите руки, сделав их горячими. Одной рукой удерживайте пенис, а большим пальцем другой руки массажируйте яички круговыми движениями в обоих направлениях как минимум три-пять минут (100–300 раз). Поменяйте руки и повторите в обоих направлениях 100–300 раз.

Все эти упражнения увеличивают сексуальную потенцию и производство гормонов, стимулируют энергию *цзин* и предстательную железу и накапливают энергию в пенисе и в нижних энергетических центрах. После выполнения этих упражнений вы можете заняться семенным гунфу для преобразования сексуальной энергии к высшим центрам. Если вы потеряете энергию при эякуляции, вы определенно не достигнете своей цели.

Массаж предстательной железы

Кроме массажа «головы черепахи» вы можете также массажировать простату непосредственно. Для

этого нужно ввести указательный палец в анальное отверстие. Рука должна быть в резиновой перчатке, смазанной слюной, вазелином или маслом для массажа. Осторожно введите палец и массируйте предстательную железу. Вы можете вводить палец в анальный сфинктер и выводить его, варьируя темп для получения максимального стимулирования. Можно также создать вибрацию сфинктера, что также стимулирует большое число локальных нервных окончаний и предстательную железу. Вы можете нажимать также на точку *Хуэйинь* на промежности. Потирание этой точки взад-вперед сотни раз также будет стимулировать предстательную железу.

Предстательную железу стимулирует также надавливание на точки вокруг анального отверстия. Сначала тщательно промойте анальное отверстие водой с мягким мылом. Нажимайте и трите вокруг сфинктера. Это будет стимулировать предстательную железу и все более высокие эндокринные железы, включая шишковидное тело и гипофиз. Это лучший способ поддержать, гармонизировать и увеличить кровообращение.

Упражнение сжатия анальной помпы

Вдохните через нос, втяните анальный сфинктер и

мышцы вокруг заднего прохода и задержите дыхание, пока «включена помпа». Вы сжимаете анальное отверстие как в случае, когда удерживаетесь от работы кишечника. Это стимулирует предстательную железу. Метод является легким и эффективным и может выполняться где угодно и когда угодно. Чтобы в полную силу использовать это упражнение, важно сжимать сфинктер максимальным усилием. Медленно выдохните и расслабьтесь. Это простой способ сбросить стресс и напряжение и в то же время нарастить сексуальный потенциал и наполнить тело энергией.

В конце концов у вас появится ощущение тепла в паху и в области анального отверстия. Это ощущение может распространиться на спину и вверх к голове, вернувшись потом к солнечному сплетению и к области пупка. Постоянно сжимая мышцы анального отверстия, вы можете наполнить энергией предстательную и куперову железы и улучшить кровообращение, усилить свой пенис и приобрести контроль над эякуляцией. Через некоторое время практикования вы можете испытать силу своей прямой кишки, пытаясь при выполнении этого упражнения всосать в анальное отверстие теплую воду из ванночки. (Постарайтесь, чтобы вода была чистой.)

Говорят, что последним действием человека перед смертью является опорожнение кишечника и что сла-

бая прямая кишка свидетельствует о плохом здоровье. При выполнении этой техники сфинктер никогда не станет слабым. Сохранение сильной и здоровой предстательной железы является одним из секретов долгой здоровой жизни.

Так что напрягайте мышцы и трите себя на доброе здоровье!

Языковое гунфу

Первым и основным стратегическим средством при занятиях любовью является язык. Научитесь в совершенстве манипулировать этим эротическим оружием. Язык обладает чудесной способностью стимулировать чувства и может сам по себе провести блестящую любовную кампанию. Практикуя языковое гунфу, можно в совершенстве овладеть этим оружием.

Язык объединяет в себе больше достоинств для спальни, чем любой другой орган тела. Он теплый и влажный. Его шероховатая, как у напильника, поверхность оказывает сопротивление при скольжении. Кроме этих совершенных свойств, подходящих для эротического возбуждения, он может также меняться по размеру и форме. Он может наносить резкие удары быстро и сильно, разнообразие форм его движения безгранично.

Язык имеет изумительную чувствительность. Замечено, что впадинки размером в булавочную головку воспринимаются языком как впадины размером со спичечную головку – такова уникальная способность языка усиливать тактильные ощущения. Что более важно, язык является основным средством для направления вашей энергии *ци* в вашу любовницу до начала сексуальных сношений, – потому что он является главным переключателем потока энергии *ци*, текущего по Микрокосмической Орбите. Когда вы сильно целуете или облизываете женщину, ваша жизненная энергия течет в нее, а ее – в вас. Сильный язык подобен волшебной палочке, вносящей блаженство во все, чего она касается, и замыкающей ту дугу, которая соединяет две жизненные силы.

Ниже приводятся основные упражнения языкового гунфу.

1. Язык-змея: Проденьте нитку сквозь апельсин и закрепите тот конец нитки, который будет рядом с апельсином, при помощи кусочка зубочистки. Подвесьте апельсин на уровне рта. Затем внезапно ударьте апельсин языком, как это делает гадюка. «Выстрелите» языком прямо изо рта, сделав его очень твердым и заостренным. По мере практикования увеличивайте скорость «выстреливания». Эти «змеиные движения» полезны при стимулировании грудей, по-

ловых органов и ушей. Уши являются особенно чувствительными, потому что на каждом ухе находятся десятки акупунктурных точек, которые, будучи активизированными протекающей через язык энергией *ци*, соединяются со всеми органами тела.

2. Язык-крюк: Используя тот же самый апельсин, высуньте язык максимально возможно вниз к подбородку. Загните кончик языка вперед. Лизните апельсин, как будто вы хотите подцепить его на крючок. Это движение является особенно возбуждающим для половых органов; если вы прикоснетесь к G-пятну женщины, то это может вызвать выделение «эликсира луны», женского выделения, которое, как считают даосы, содержит сверхмощную сущность *Инь*.

3. Шлепающий язык: При наличии того же висящего апельсина высуньте язык далеко вперед и отведите его максимально влево. Затем резко переведите язык вправо, сильно шлепнув апельсин жестким ребром языка. Затем отведите язык до предела вправо и шлепните апельсин языком при его быстром движении влево. Шлепайте апельсин со всех сторон, увеличивая силу и частоту ударов. Научите этому свою любовницу; она может использовать это умение для возбуждения вашего «нефритового ствола» (древнекитайское название полового члена). Это упражнение в существенной степени увеличит сноровку и подвиж-

ность вашего рта к большому удовольствию вашей любовницы.

После некоторой тренировки вы должны будете научиться осуществлять «дриблинг» апельсина. Удерживайте его в равновесии на кончике, на поверхности и на ребрах языка. Используйте апельсин в течение первого месяца; на втором месяце можно использовать для этого грейпфрут. На третьем месяце постепенно переходите к подвешенной стеклянной банке, заполненной маленькими стальными шариками или гвоздями, начиная с груза весом полфунта и доводя вес до фунта. По мере вашего прогрессирования можно увеличивать размер банки.

Мойте используемые плоды до и после каждой работы с ними. Храните их в полиэтиленовом мешочке в холодильнике. Таким образом фрукты могут быть использованы для практикования в течение нескольких недель, а вы избежите инфицирования. Чрезвычайно важно сохранять свой рот в чистоте и бороться с дурным запахом из него. Еще Казанова говорил о расхолаживающем влиянии запаха изо рта. Языковое гунфу будет стимулировать производство свежей, чистой слюны, которую вы должны проглатывать до пупка единым глотком. Даосы считают слюну весьма сильнодействующим эликсиром, который можно использовать для интенсификации и центрирования своей *ци*.

Если вы все время сталкиваетесь с проблемой налета на языке, ешьте меньше мяса и больше овощей и используйте скребок для чистки языка.

Последние стадии обучения в школе языковых упражнений включают в себя использование пластмассовой линейки, которую вы поочередно отклоняете вверх и вниз широким основанием языка. Этот подъем тяжестей укрепляет мышцы языка и дополняет «метательную» практику. Вы можете использовать линейку из любого гибкого материала – из дерева, металла или бамбука. Используйте только гладкие линейки, поскольку ранки на языке заживают очень медленно. Язык находится в среде, наполненной микробами. Если язык по той или иной причине оказался поврежденным, то может оказаться полезным полоскать рот трижды в день кипяченой соленой водой.

Раз вы практиковали секретную языковую гимнастику, вы готовы приблизиться к любой партнерше по вашему выбору. Найдите места ее максимальной чувствительности и проявите на них щедрость своего искусства. Вы часто можете обнаружить эти точки, наблюдая за указаниями, которые женщина делает руками или глазами.

Когда вы найдете места, в которых она желает вас, наслаждайтесь игрой с ней, полностью используя языковую технику. То, что доставляет ей наибольшее

удовольствие в одном месте, совсем не обязательно является тем, что она жаждала бы в другом месте. Следите за ее реакциями; если вы попадете в цель, они скажут вам об этом с безошибочным красноречием.

4. Сверлящий язык: Для распухших сосков вы можете использовать сверлящий язык. В этой эзотерической практике кончик языка вдавливает выступающий сосок в грудь, где он ласкается небольшими вращательными движениями языка, вызывая восхитительную спираль энергии.

Если вы выполняете языковое гунфу во влагалище, увлажняйте его большим и указательным пальцами правой руки. Введите большой палец во влагалище, а влажный указательный палец наложите на анальное отверстие. Запечатайте анальное отверстие для предотвращения потерь энергии вашей партнершей. Когда она целует ваши половые органы, пусть она запечатывает ваше анальное отверстие увлажненным средним пальцем, стимулируя при этом другими пальцами область мошонки.

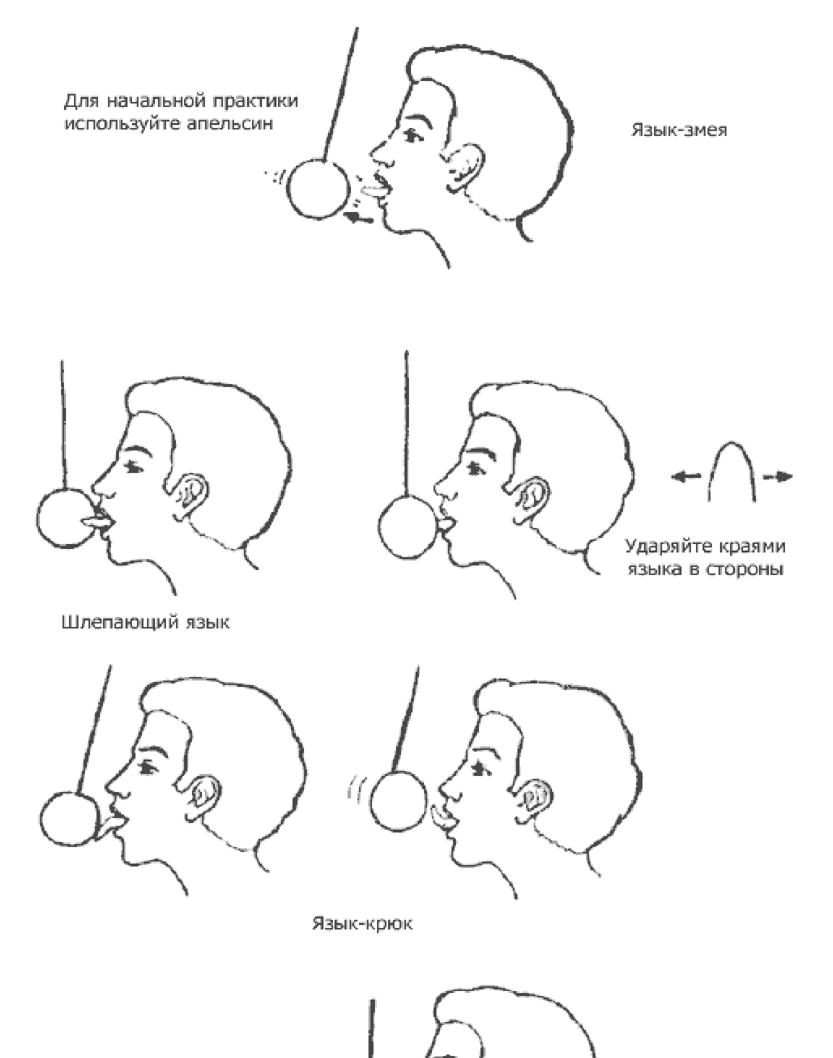
Я должен подчеркнуть важность того, что нужно иметь дело с партнером, который соблюдает разумные стандарты гигиены. Половые органы и анальное отверстие, будучи влажными и теплыми, создают идеальные условия для размножения бактерий. Регу-

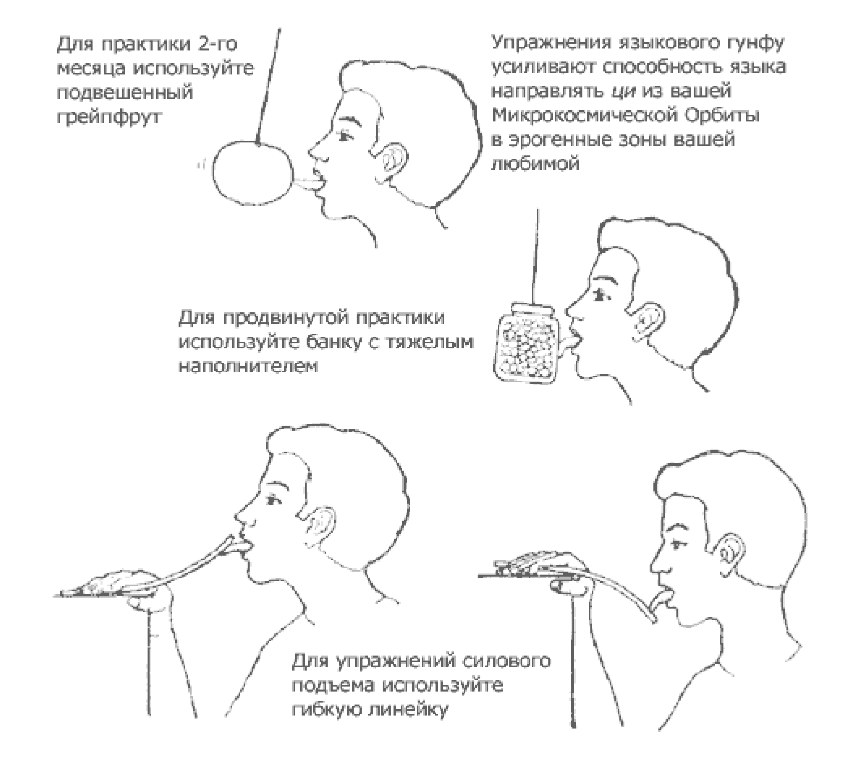
лярно мойте их и поддерживайте их особенно чистыми при занятиях сексом. Запах может испортить или уменьшить удовольствие секса.

Подобно языку, указательный палец также является весьма мощным стимулятором. С его помощью вы можете осторожно исследовать влагалище и нежно массировать клитор. Поддерживайте ногти на руках в чистоте, особенно на указательном пальце. Стригите ногти очень коротко и при помощи маникюрной пилочки делайте их поверхность гладкой, чтобы они не могли поранить чувствительные ткани. При подобном ухаживании должна быть проявлена максимальная нежность. Боль может обеспокоить вашу партнершу, вызвав ее пронзительный крик.

Нежные движения указательного пальца легко могут стимулировать клитор и G-пятно, расположенное позади тазовой кости.

Диаграмма 37
Языковое гунфу


Для начальной практики
используйте апельсин
Язык-змея
Ударяйте краями
языка в стороны
Шлепающий язык
Язык-крюк
Облизывающий язык



Горячие и холодные ванны для сексуального здоровья

Эти испытанные временем и дошедшие до нас методы позволяют увеличить сопротивляемость тела различным болезням.

(А) Холодные сидячие ванны

Эта техника чрезвычайно хороша для ощелачивания крови в генитально-паховой области. Она увеличивает приток крови к области гениталий, стимулирует простату и производство спермы для мужчины (и стимулирует производство гормонов в женщине), увеличивая, таким образом, сексуальный потенциал. Эта процедура является совершенно простой. Просто присядьте на корточки или сядьте полностью в ванну с холодной водой, так чтобы ваши гениталии, анальное отверстие и копчик были погружены в воду. Минимальное время для этого – десять-двадцать минут. Начинайте с прохладной воды и постепенно приучайте себя ко все более и более низким температурам.

(Б) Чередование горячих и холодных ванн и душей

Эта техника также является весьма древней. Она заключается в том, что человек поочередно погружается в горячую, а затем в холодную воду. Этот метод усиливает циркуляцию крови, тонизирует тело, увеличивает сопротивляемость болезням и стимулирует производство гормонов, увеличивая, таким образом, сексуальный потенциал. Прежде чем перейти к другой температурной крайности, нужно оставаться в го-

рячей или холодной ванне не менее трех минут. Чтобы техника оказалась эффективной, переход к другой температуре следует производить не менее шести раз. Лучше делать это двенадцать раз, оставаясь в воде каждой температуры не менее трех минут. Если у вас нет времени, то во время утреннего душа начинайте с горячей воды, – когда намыливаетесь, – а заканчивайте холодным ополаскиванием.

Можно также, вместо того чтобы сразу погрузиться в ванну, постепенно входить в нее – сначала пальцы ног, потом ноги, тело, спина, плечи, живот и, наконец, голова. Таким образом тело постепенно акклиматизируется к изменению температуры. Тот, кто страдает от избыточного давления, сердечной недостаточности, болезни почек, также может наслаждаться попеременными горячими и холодными ваннами, но делая это осторожно и медленно.

(B) Воздушные ванны

Проветривание кожи является очень полезным для тела. Это избавляет тело от затхлых запахов, увеличивает его сопротивляемость к болезням и помогает циркуляции крови. При этом температура половых органов мужчины остается более низкой, чем температура остальных частей тела, что увеличивает его сексуальный потенциал. Мысль о том, чтобы побегать

обнаженным по пляжу или по горным лужайкам, является весьма привлекательной. При этом поглощается много так нужных телу отрицательных ионов. Погода должна быть от умеренной до теплой, какая бывает со второй половины весны до первой половины осени. Можно также сидеть обнаженным дома, открыв окна. Не используйте эту практику как способ возбуждения своих сексуальных фантазий, поскольку при этом напрасно расходуется *ци*. Думайте о том, как хорошо вы себя чувствуете.

Гармоничная энергия для гомосексуалов

В китайской практике небо является *Ян*, или мужчиной, а земля является *Инь*, или женщиной. Когда оба любовника одного пола, то имеется два полюса *Ян* (гомосексуалы) или два полюса *Инь* (лесбиянки). Этому типу отношений присущ дисбаланс, который благоприятствует нестабильности и насильственности и мешает прогрессу в достижении высших уровней равновесия сексуальной энергии. Для того чтобы те, кто имеет влечение к собственному полу, могли достигнуть более гармоничного равновесия, они должны найти источник энергии противоположного типа; в противном случае они будут получать слишком много

неуравновешенной энергии.

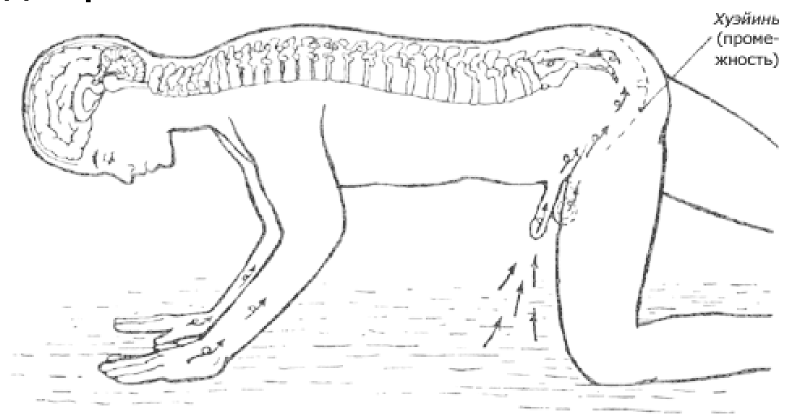
К счастью, имеется много источников женской энергии, из которых мужчина может черпать ее с большой выгодой для себя. Имеются также средства, посредством которых и лесбиянки могут получать дополнительную энергию *Ян*. Ведь мужчина и женщина являются не единственными источниками энергий *Инь* и *Ян*, а лишь небольшими резервуарами этих энергий в обширных потоках мироздания.

Ключ содержится в самых первых строках этой главы: небо является мужчиной, земля является женщиной. Таким образом, мужчина, который нуждается в энергии *Инь*, но не желает получать ее из «человеческого» источника, будет поглощать ее из земли; и женщина может впитывать мужскую потенцию непосредственно из ее источника, из неба.

Для того чтобы мужчина мог втягивать в себя энергию *Инь*, он должен лечь на живот, обнимая землю. Одна нога должна быть прямой, другая – согнута в колене. Он будет втягивать энергию из земли. Он должен стараться не иметь никаких сексуальных мыслей. Гениталии не должны касаться земли, а только свисать невысоко над нею. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на глубоких вдохах и выдохах через нос. Представляйте себе, как энергия медленно течет из земли в ваш пенис. Это основная практика для муж-

чины: думать о подъеме энергии вверх вместе с дыханием.

Диаграмма 38



Используя эту позицию ладонями вниз, можно собирать энергию *Инь* земли. Концентрируйтесь на том, как энергия земли входит в ваш пенис, проходя через *Хуэйинь* в позвоночник, и идет в голову

Когда вы вдыхаете, тяните энергию вверх, как если бы вы тянули жидкость через соломину: энергия – это жидкость, а пенис – это соломина. Через пенис тяните ее мимо точки *Хуэйинь*, мимо точки *Чанцян* и вверх вдоль позвоночника к голове. Накапливайте энергию

Инь в голове. Со временем энергия переполнит голову и будет спускаться вниз вдоль передней части тела, возвращаясь к точке *Хуэйинь*. Когда эта точка будет достигнута, вы можете снова поднять энергию вдоль передней части тела к пупку и включать в работу последовательно пупочный центр, центр солнечного сплетения и сердечный центр, как это делается при использовании техники обмена *Инь-Ян*. Гоните прочь все навязчивые эротические мысли, иначе это будет способствовать утечкам энергии.

Как поглощать сексуальную энергию из солнца

Во всем цивилизованном мире ощущается все возрастающий интерес к нудизму и к загоранию в обнаженном виде. Наше тело фактически может поглощать энергию природы. Некоторые части тела могут в большей степени поглощать жизненную энергию, чем другие части. Хорошо поглощает энергию нижняя часть тела. Пенис и яички поглощают энергию много лучше, чем другие участки нижней части тела – промежность и *Хуэйинь*.

В цивилизованные времена человек скрывает свои репродуктивные органы как нечто секретное. Поэтому мы изобрели так называемое «нижнее белье» или

«трусики» для защиты их от внешнего мира. Мы скрываем именно ту часть тела, которая может поглотить так много природной энергии, способной укрепить тело и существенно усилить интенсивность и увеличить продолжительность сексуальной жизни. Чем больше мы скрываем какие-либо части тела, тем более слабыми они становятся. Это вредно воздействует на все ваше тело.

Этот метод поглощения солнечной энергии пенисом считается величайшим секретом и редко раскрывается непосвященным.

Практика: Предпочтительным является утреннее солнце с семи до одиннадцати часов или дневное солнце с трех до шести часов. Если солнце является не слишком сильным, мы более легко можем поглощать его энергию головкой пениса.

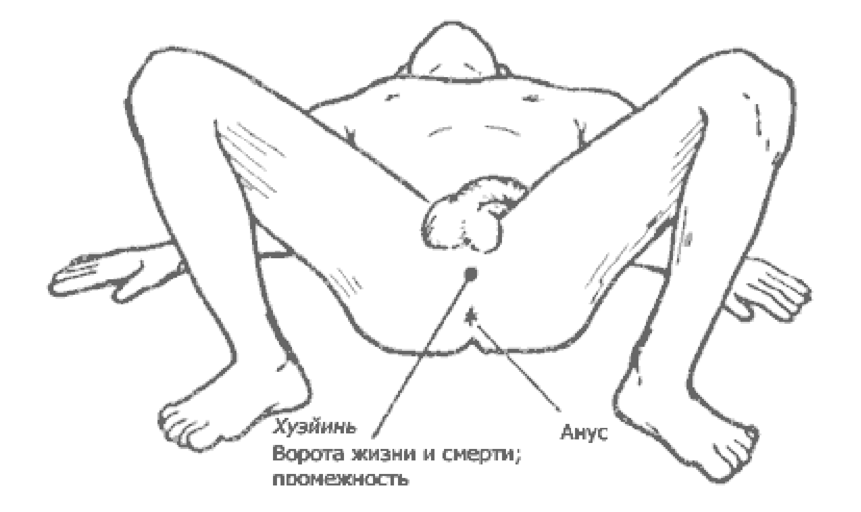
Чтобы подвергнуться воздействию солнца, поддерживайте ствол пениса одной рукой и эту же руку используйте для того, чтобы трением вызвать эрекцию пениса. Отпустите пенис, направьте его к солнцу и представьте себе, что энергия проходит через поглощающую ее головку члена, так что весь половой член наполняется теплой энергией. Если ваши мысли правильно сконцентрированы, то весь ваш половой член будет наполнен энергией. Когда эрекция полового члена ослабнет, повторите всю процедуру сно-

ва. Проделывайте это упражнение три-четыре раза.

Подтяните яички вверх и выставьте их на солнце. Правой рукой потирайте точку *Хуэйинь* и представляйте себе, что энергия поглощается через эту точку и заполняет всю область гениталий, особенно яички. В течение нескольких минут обеими руками нежно потирайте яички. Потирайте ствол пениса (ниже головки) и предстательную железу, причем делайте это одной рукой, в то время как другая должна поддерживать яички. Начинайте с пяти-десяти минут, постепенно увеличивая время максимум до часа. На это может уйти несколько месяцев.

Нижняя часть тела редко выставляется на солнце. Такое умеренное воздействие солнца является предохранительным средством против любых заболеваний кожи в этой области тела, а также средством укрепления соответствующих органов. Эти чувствительные части тела станут более сильными и менее чувствительными, что существенным образом уменьшит трудности, связанные с практиками сохранения семенной жидкости.

Диаграмма 39



Массируйте яички, на несколько минут выставляйте точку *Хуэйинь* (промежность) на солнце

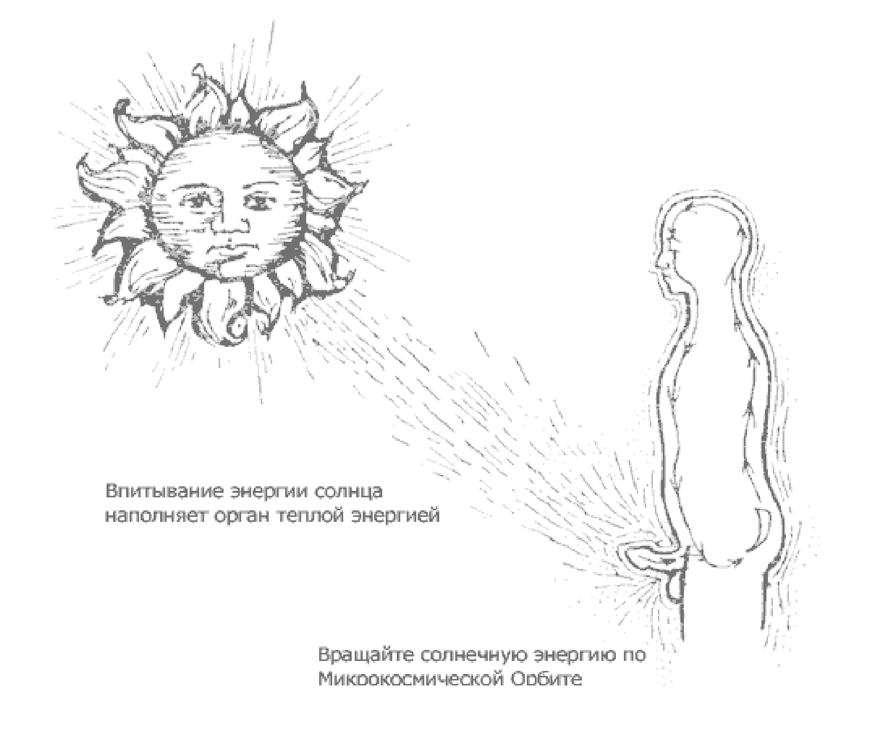
Головку полового члена трите очень легко, не нагревайте ее чрезмерно. Потирая область *Хуэйинь*, делайте это нежно и постепенно; старайтесь не поранить себя, не повредить кожу. Повреждения репродуктивных органов исцеляются наиболее трудно.

Позаботьтесь о том, чтобы быть в укрытом месте и чтобы вас никто не видел, – во избежание неприятностей. Кто-то может счесть эти медитативные и гигиенические практики вызывающими. Эти упражнения могут в существенной степени помочь уменьшить неприятности, связанные с преждевременной эякуля-

цией, импотенцией и ночными поллюциями.

Я рекомендую еще одну позицию – «стойку на голове», «стойку на плечах» или положение лежа на спине с руками, поддерживающими заднюю часть бедер таким образом, что анальное отверстие, точка *Хуэйинь*, мошонка и пенис обращены к солнцу. Люди редко обращают эти части тела к солнцу, хотя они хорошо проницаемы для энергии и легко могут впитывать ее в тело.

Диаграмма 40



Мужские и женские репродуктивные органы никогда не выставляются на солнце. И все же эти органы являются весьма сильными. Они могут непосредственно поглощать энергию Вселенной, но поскольку ношением одежды человек пренебрегает этим методом, этот путь поглощения энергии Вселенной оказывается перекрытым.

Лучшей позицией является стойка на голове с опу-

щенными вниз бедрами. Мысленно поглощайте солнечную энергию через анус и пенис с обоих направлений к простате и вперед в мошонку. Поддерживайте мошонку теплой и поначалу постарайтесь не очень выставлять ее на солнце; начните с одной-двух минут. Не поглощайте слишком много тепла, потому что мошонка может перегреться, что приведет к гибели сперматозоидов, вследствие чего наша цель не будет достигнута.

Глава 16. Акупунктура, прижигания и травы могут исцелить ослабленную сексуальную энергию

Метод прижигания в акупунктурных точках для исцеления импотенции

Прижигание является очень старой китайской традицией, насчитывающей пять тысяч лет. Это способ использования приложенного к акупунктурным точкам тепла для увеличения в организме количества *ци*, стимулирующей кровообращение и работу желез, нервной системы и других органов. Моксу, или ролики из ваты для прижигания, можно купить в китайском магазине, торгующем оборудованием для акупунктуры. Вы можете использовать также сигару или сигарету, но специальная вата из китайской полыни лучше, хотя и то и другое даст очень много дыма в вашей квартире. Вы можете использовать также нагреватель для аквариума, прикрепленный к длинной стеклянной трубке.

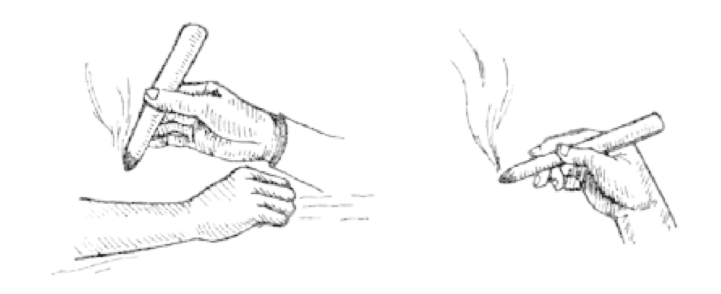
Лучшим способом борьбы с импотенцией является поддержание общего здоровья и предохранение от избыточной сексуальной стимуляции, которая может только раздувать пламя вашего ощущения импотенции. Вы должны на некоторое время воздержаться от секса, обеспечив хорошие сон и питание до тех пор, пока не восстановятся ваши здоровье и потенция. Если вы измените стиль своей жизни таким образом, чтобы допустить обновление вашей жизненной энергии, то для ускорения восстановления вашей потенции могут быть использованы прижигание и акупунктура, которые направят поток энергии *ци* в вашу гормональную систему и в воспроизводящие органы.

Вы можете осуществлять прижигание во многих точках, но приобретите сначала хорошую книгу по акупунктуре или прижиганию, которая покажет вам местонахождение точек, о которых говорится ниже. НЕ прижигайте акупунктурные точки тела случайным образом, поскольку для некоторых из них прижигание противопоказано как опасное. Без дальнейших инструкций вы должны прижигать только те точки, которые описаны ниже.

Очень хорошо использовать вместе с ватой для прижиганий чеснок или лук. Лучше использовать чеснок, который вы можете нарезать ломтиками или измельчить и завернуть в кусочек ткани для отжимания

творога. Затем вы можете наложить этот сверточек на нужную акупунктурную точку, а затем приложить к чесноку тлеющую вату, или ролик из ваты, или сигару. Не перегрейте чеснок, потому что вы можете навредить себе. Чеснок является весьма сильным стимулятором. Если держать его на одном месте слишком долго, он может «ожечь» кожу и вы будете страдать от ожога. Так что будьте осторожны. Если у вас аллергия на чеснок, вы можете использовать лук. Если у вас аллергия и на лук, то вы можете использовать только тепло, которое также является достаточно эффективным.

Диаграмма 41



Заверните вату в папиросную бумагу и подожгите. Держите зажженную моксу на полтора дюйма выше акупунктурной точки

Зажгите маленький кусочек ваты на ломтике имбиря. Поместите ломтик с тлеющей ватой над акупунктурной точкой

Прижигайте каждую точку в течение трех-четырех минут, но держите тлеющую палочку над самой точ-

кой только в течение нескольких секунд, все время перемещая ее вверх-вниз и опуская низко до ощущения дискомфорта. Не превышайте четырех минут. Во время прижигания находитесь в теплой комнате. Остерегайтесь заниматься этим в холодной комнате, особенно когда вы обнажены, поскольку вы теряете при этом много *ци*. Если вы используете сигару, палочку для прижигания или сигарету, то после этого комната наполнена дымом. Для проветривания дыма вы должны иметь хорошую вентиляцию.

Выполняйте прижигания каждый день в течение десяти дней, а затем прервитесь на три дня. Затем начинайте следующий десятидневный цикл лечения. Не пейте вина и не принимайте ванну в течение двух часов после прижигания. Во время прижиганий прекратите занятия сексом до выздоровления. Если ситуация серьезная, прекратите секс на один-три месяца. После хорошего отдыха вы восстановите свои силу и потенцию. Если вы приучите себя придерживаться цикла из десяти дней прижиганий и трех-четырех дней отдыха, то, как и большинство мужчин, вы восстановите свою потенцию, если только не страдаете от каких-либо анатомических дефектов (что встречается чрезвычайно редко).

1. Точка канала мочевого пузыря *Ганьшу* (BL-18) – основная точка печени

Начнем со спины, с канала мочевого пузыря, называемого «Тайян ноги». Первой точкой является точка *Ганьшу* BL-18. Точка *Ганьшу* находится в полутора цунях сбоку от нижнего конца остистого отростка T9. Полтора цуня (цунь равен ширине большого пальца) – это приблизительно ширина ваших указательного и среднего пальцев. Эта точка считается основной точкой печени. Печень накапливает энергию тела. При большом количестве половых сношений или при стрессах тело вынуждено извлекать эти запасы из печени и расходовать их. По этой причине данное лечение полезно при воспалении печени. Остистый отросток является внешним концом позвонка, если вы движетесь наружу от центральной линии спинного мозга.

2. *Пишу* (BL-20) – основная точка селезенки

Второй точкой является точка *Пишу* BL-20, которая находится на расстоянии полтора цуня от нижнего конца остистого отростка T11. Это основная точка для селезенки. Она помогает также при болях в позвоночнике и при нарушении пищеварения.

3. *Шэньшу* (BL-23) – дворец спермы/*Цыляо* (BL-32)

Третьей точкой является точка *Шэньшу* BL-23 («дворец спермы»). Она находится на расстоянии полутора цуней рядом с нижним концом остистого от-

ростка L12. Используется для лечения почек, помогает бороться с инфекционными заболеваниями, болями в нижней части спины и при сексуальных проблемах. *Шэньшу* означает «дворец спермы». Выполняйте на обеих сторонах спины для всех точек.

Наконец спустимся к точке *Цыляо* (BL-32) на втором заднем крестцовом отверстии посредине между нижней частью задней верхней подвздошной ости и срединной линией тела. Ее легко найти: начните с крестца, с большой кости над копчиком. Приложите большой палец к точке BL-27, которая является последней точкой между позвонками позвоночника на крестце. Наложите мизинец на копчик и расставьте остальные пальцы – ваш указательный палец попадет на точку *Цыляо*. Ваш большой палец должен быть точно у верхнего края крестца, а пальцы должны быть расставлены равномерно.

Другой способ связан с нахождением точки, в которой крестец встречается с позвоночным столбом. Поместите большой палец в эту точку, а затем расставьте пальцы. Так может оказаться легче. Контур руки окружают восемь отверстий крестца. У верхнего отверстия находится точка *Сяляо* BL-31. У второго отверстия находится наиболее важная точка *Цыляо* BL-32, а затем точка *Чжунляо* BL-33 на среднем отверстии и точка *Сяляо* BL-34 на нижнем отверстии.

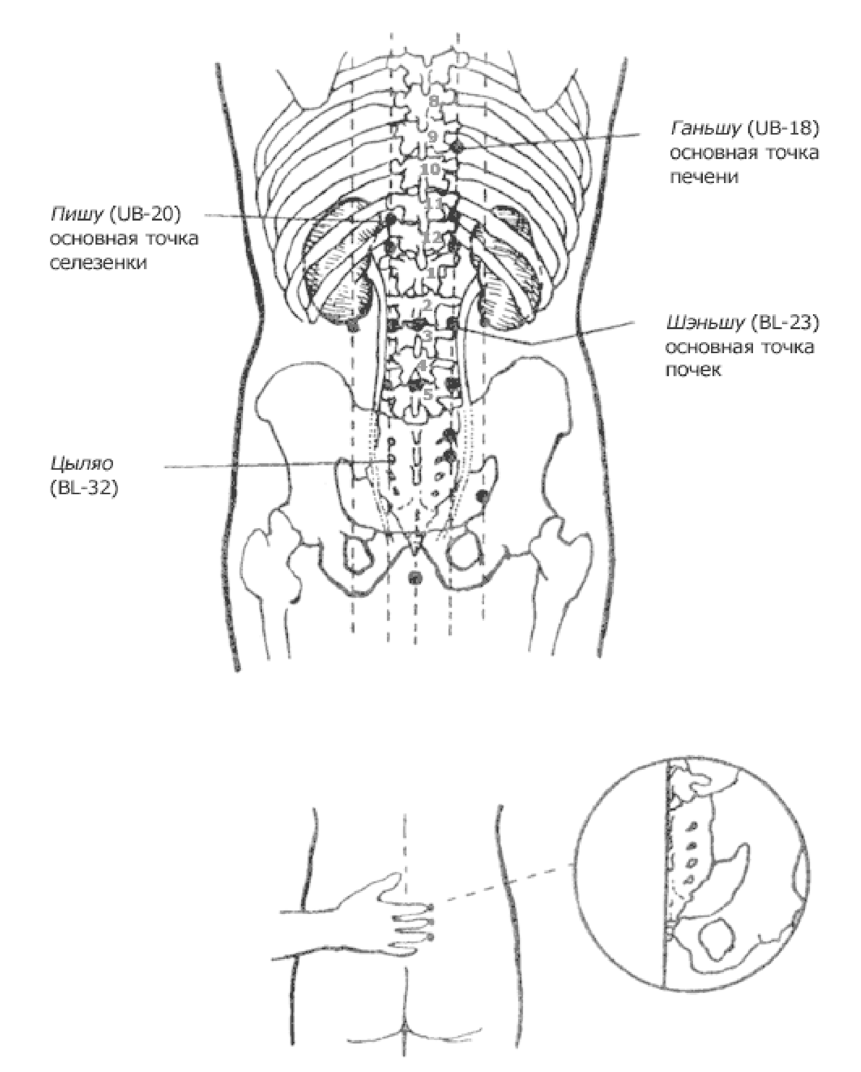
Имеются еще и другие точки, не указанные здесь. Не все точки требуют ежедневного прижигания. Работайте со своей спиной, если у вас есть кто-нибудь, кто может помочь вам. Вы можете работать с точками на спине раз в два или три дня, комбинируя их или чередуя с точками на передней части тела.

4. Точка *Чанцян* (GO-1) на Канале Управления и точка *Цихай* (CO-6) на Канале Действия – океан энергии

Еще одной точкой является точка на Канале Управления *Чанцян* (GO-1) у нижнего конца копчика между верхушкой копчика и анальным отверстием. Эта точка используется также при болях в нижней части спины. Другая точка расположена на Канале Действия. Эта точка, *Цихай* (CO-6), расположенная в полутора цунях ниже пупка, известна как «океан энергии *ци*». Она помогает также при неполадках с кишечником. Далее идет точка *Гуаньюань* (CO-4), расположенная на три цуня ниже пупка. Все точки на Канале Действия (Зачатия) помогают увеличить количество энергии в органах брюшной полости, включая тонкую и толстую кишки, мочевой пузырь и предстательную железу. Стимулируя все эти органы, вы в существенной степени помогаете уменьшить вашу импотенцию.

Диаграмма 42

Основные точки прижигания для восстановления мужской потенции



Ганьшу (UB-18)
основная точка
печени
Пишу (UB-20)
основная точка
селезенки
Шэньшу (BL-23)
основная точка
почек
Цыляо
(BL-32)

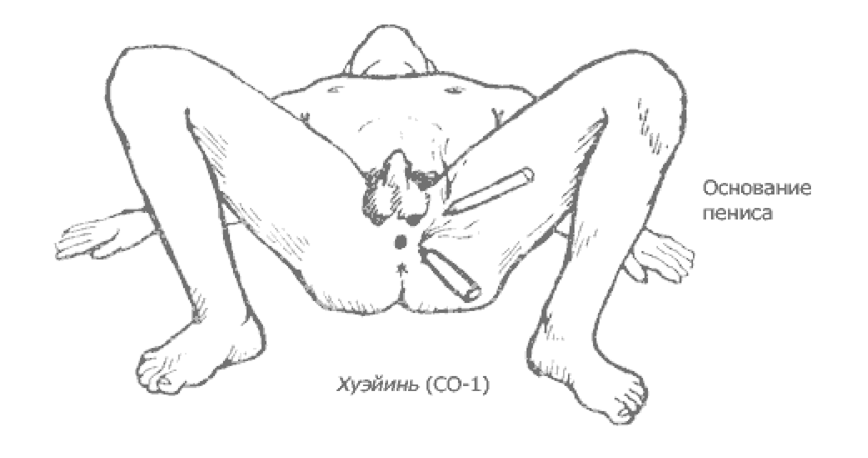
Расположив большой палец на крестцово-подвздошной области слева, расставьте три пальца равномерно с правой стороны. Они прикоснутся к точкам Sl, S2 и S3

Специальные точки для импотенции

1. Головка пениса, основание пениса, *Хуэйинь*

Все точки на Каналах Управления и Зачатия стимулируют различные органы тела. Точки, перечисленные в данном разделе, являются специальными точками, связанными с импотенцией. Первой точкой является головка пениса. Лучше всего использовать ломтик чеснока (не рубите его и не используйте, если у вас к нему аллергия), в котором иглой проделано отверстие. Несколько первых раз кладите его на шелковую материю для предотвращения ожога головки пениса и используйте нагреватель. Второй точкой является точка 2 под основанием пениса. Третьей точкой является точка *Хуэйинь* на промежности, расположенная между анальным отверстием и пенисом; она включена в число специальных точек.

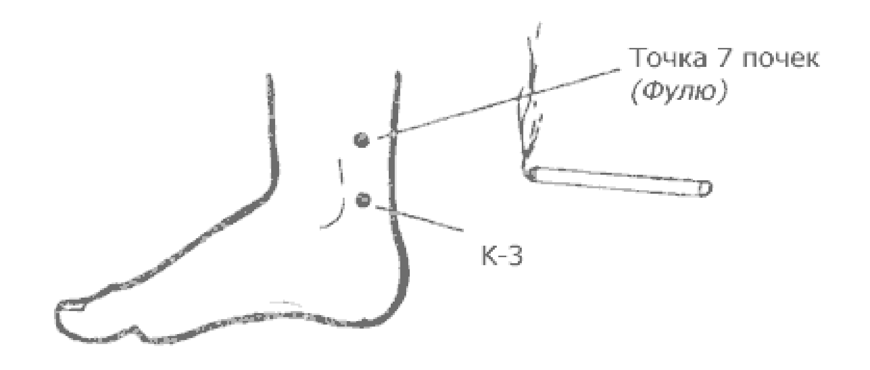
Диаграмма 43



2. *Фулю* KI-1 (только массаж)

Точка *Фулю* KI-1 находится на внутренней стороне ноги в двух цунях выше точки, расположенной позади середины лодыжки.

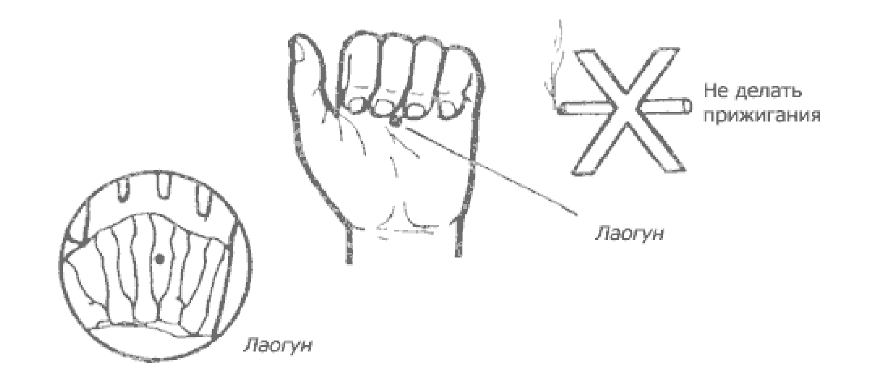
Диаграмма 44



3. *Лаогун* (только массаж)

В этой точке нельзя делать прижигание, а только массаж и растирание. Точка *Лаогун* расположена на руке между средним и четвертым пальцами, когда рука согнута таким образом, что все пальцы выровнены на ладони в одну линию. Потирайте эту точку каждый день.

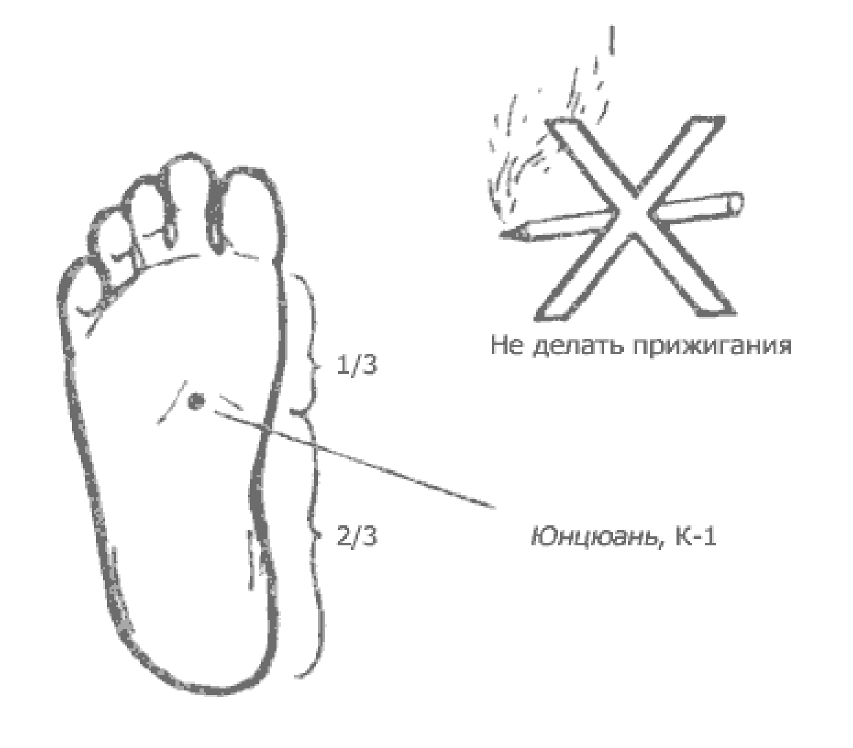
Диаграмма 45



4. Точка почек *Юнцюань* (только массаж)

Другая точка находится на канале почек, называемом «Шаоинь ноги». Это точка *Юнцюань*, KI-1. Она находится на своде стопы (куда непосредственно приходится ваш вес) на линии ниже второго пальца, если первым считать большой палец. Никогда не прижигайте эту точку. Потирайте ее каждый день пальцем или трите ступни ног друг о друга. Это поможет стимулировать энергию почек, наиболее важную при регулировании сексуальной активности.

Диаграмма 46



Я использую лечение прижиганием уже много лет и помог многим пациентам и учащимся избавиться от проблемы импотенции, причем большинство из них излечились за весьма короткий срок. У некоторых были очень частые ночные поллюции. Некоторые имели поллюции каждые две-три ночи, а иногда даже днем. Они теряли слишком много семенной эссенции, или *цзин*, и, таким образом, теряли способность иметь

нормальный секс. Обычно они испытывали слабость, их лица были бледными. Использование прижиганий совместно с упражнением силового запирания, описанного в главе 6, является наиболее эффективным. Учащиеся, которые использовали и то и другое, быстро восстанавливали свою потенцию. Вы должны совершать сжатие 108 раз каждое утро и каждый вечер, пока не восстановится ваша эрекция.

Многие люди испытывают отчаяние и пытаются лечить импотенцию другими методами. Они пытаются стимулировать себя еще большими количествами секса, гормонами, шпанской мушкой и тому подобными методами, но это способствует еще более быстрой утечке их энергии. По-моему, наилучшим способом исцеления импотенции является использование даосского совершенствования. Я не говорю вам, что нужно иметь секса столько, сколько вы желаете, но призываю вас относится к сексу как к многозначительному и восхитительному акту в вашей жизни.

Любой принужденный секс имеет мало смысла и является опасным для вашего здоровья. Лучше осуществить один очень успешный половой акт, чем десять или сто неподготовленных, неумелых. Если вы относитесь к каждому половому взаимодействию как к священнодействию, то примите ванну, надушитесь, почистите зубы, вымойте половой член и анальное

отверстие, помойте волосы, уши, смените постель, уберитесь в комнате, поставьте цветы и т. д. и т. п. Это позволит увеличить степень вашей непринужденности.

Если у вас есть ружье, вы не можете выйти на улицу и начать стрелять во встреченных там случайных прохожих. Вы попадете в большую беду. С сексом то же самое; это мощное оружие, которое становится опасным, если с ним неосторожно обращаться. Если вы практикуете даосский метод, ваш половой орган становится сильным, но вы не должны предоставлять его любой встречной женщине. Используйте его осмысленно. Ружье может помочь вам защитить свою жизнь, но оно же может убить вас и других. При использовании таких вещей нужно быть очень осторожным. Если вы знаете, что излишний секс с эякуляцией может навредить вам и что совершенствование гармоничной сексуальной энергии при наличии любви делает вашу жизнь многозначительной, вы сможете исцелить себя от импотенции и вернуться к полному сексуальному удовлетворению.

Восстановление сексуальной жизненности посредством диеты

Пища является живой, и каждый вид пищи со-

держит свои собственные энергетические вибрации, которые после приема этой пищи формируют свою часть общей вибрации вашего организма. Поэтому процесс выбора пищи становится процессом выбора для себя тех вибраций, которые находятся в гармонии не только со всей вселенной, но и установят гармонию между вами и вашей любимой.

Факторы, используемые для классификации пищи, включают в себя размер, форму, цвет, вкус, питательные свойства и факт животного или растительного происхождения. У каждого из нас баланс энергии *ци* и телесного здоровья является различным, поэтому каждый должен выбирать пищу, наиболее сбалансированную с точки зрения его конкретного состояния здоровья. Поэтому даосы избегают рекомендовать какую-то конкретную диету типа макробиотической, вегетарианской, фруктовой и т. п., хотя эти диеты и могут быть полезными для конкретного индивидуума и для конкретного сезона. Тема диеты является такой обширной, что я намереваюсь посвятить ей отдельную книгу. Здесь дается только весьма поверхностное представление о диете, которое позволит вам понять наличие возможности уравновешивания энергий *Ян* и *Инь* в вашем теле посредством выбора соответствующей пищи.

Сущая *Инь*: наркотики, сахар, алкоголь, фрукты.

Инь: бобовые, овощи, зерновые, рыба. *Ян*: домашняя птица, мясо, яйца, соль. Сущая *Ян*: чеснок, имбирь, красный перец.

Избыточное потребление пищи

Если мужчина потребляет слишком много пищи, относящейся к категории «сущая *Инь*», то спустя некоторое время его сексуальная активность будет уменьшаться. Если истощается его энергия *Ян*, то он сам в общем истощается. Пища *Инь* включает в себя также и ту пищу, которая растет ниже уровня земли: коренья, луковицы.

Мужчины, в избытке потребляющие пищу типа «сущая *Ян*», могут развить в себе сильный, даже буйный сексуальный аппетит, характеризуемый эгоизмом, нечувствительностью и непродолжительностью. Ешьте от обеих крайностей, и ваши сексуальные активность и желания будут колебаться, иногда включаясь, иногда выключаясь.

Секс и сезоны диеты

Согласно учению даоса Лю-Чина, «весной мужчина может позволить себе извергать семя раз в три дня, летом и осенью – дважды в месяц, а зимой он должен сохранять свое семя и не эякулировать вовсе». Считается, что потерять энергию *Ян* при семяизвержении зимой – в сто раз хуже, чем потерять ее весной.

Считалось, что в соответствии с природой зима является тем сезоном, когда нужно сохранять и накапливать энергию. Для мужчины это означает, что зимой он должен сохранять свое семя и увеличивать свою «горячую» энергию, принимая горячую, теплую и укрепляющую пищу, а летом он может принимать охлаждающую пищу.

Различные шаги, которые должны предпринимать мужчины и женщины для достижения равновесия Инь/Ян

Женщины

Меньше соли
Больше овощей
Более короткое время варки
Больше зеленых овощей, с листьями
Мало или совсем без рыбы
Мало или совсем без животной пищи

Мужчины

Несколько больше соли
Больше зерновых
Более продолжительная варка
Больше корнеплодов
От умеренного до небольшого количества рыбы
От умеренного до небольшого количества животной пищи

Слишком большое количество пищи *Ян* делает женщину жесткой и нечувствительной (такая пища,

как мясо, яйца, молочные продукты).

Слишком большое количество пищи *Инь* делает мужчину мягким и неспособным иметь эрекцию.

Пища для половых органов

Во время сексуальных отношений выделяется большое количество «горячей *ци*», поэтому считается, что все, что пополняет запасы этой горячей *ци*, оказывает большую помощь. Это означает, что следует избегать слишком холодной пищи, потому что она снижает долю *ци* в организме. С другой стороны, холодная, но стимулирующая почки пища вполне может приниматься, поскольку почки отвечают за половые органы и должны стимулироваться. Вот примеры очень холодной пищи, которую следует избегать: кокосовое молоко, вина с добавлением ментола, хризантемный чай и ледяная вода.

После сексуальной деятельности рекомендуется пища, которая доставляет питание всему организму, например, мясо, имбирь, красные финики, акульи плавники, ласточкины гнезда и морские огурцы. Это примеры тонизирующей пищи, поскольку она способствует накоплению энергии в теле.

Глава 17. Биологические факторы женской сексуальности, которые должен знать каждый мужчина

Мало что так смущает мужчин, как женское тело с его месячным циклом. Женское тело отличается от мужского, и это является причиной иного пути психологического и духовного развития женщины. Многие духовные группы не обсуждают особенности женского тела, поскольку оно несет такой заряд сексуальной энергии, что с ним невозможно справиться. Но если мужчина желает подняться выше уровня эмоциональной борьбы и прийти в полную гармонию с сущностью *Инь* женщины, то он должен понимать ее и ее биологию. Поскольку даосский секс вводит мужчину в более интимный контакт с женским телом, чем он имел его когда-либо ранее, то я включил в эту книгу некоторую краткую, но весьма важную информацию относительно ее половых органов и репродуктивного цикла. Более широко это будет изложено в следующем томе этой серии «Даосские секреты: совершенствование женской сексуальной энергии», посвященной так называемому «гунфу яичников».

Наилучшее образование вы можете получить, ес-

ли любите женщину и наблюдаете, как изменяются ее конкретные тонкие энергии в соответствии с фазами луны или сезонами года. Если мужчина совершенствует свою энергию *Ян*, то он можете в существенной степени влиять на укрепление тела своей любимой и на стабилизацию ее энергетических циклов. Когда тонкие энергии *Инь* и *Ян* должным образом взаимодействуют, то гормоны и жизненно важные органы функционируют на более утонченном уровне и дают ослепительно хорошее здоровье.

Матка

Матка, мышечный орган размером меньше женского кулака, подвешена в тазовой области при помощи широких связок, прикрепленных к тазовым костям. Она похожа на перевернутую грушу. Нижняя часть, шейка (что-то вроде кончика ствола), является единственной частью матки, которая видна во влагалище, будучи расположенной в конце влагалищного канала. Она розовая и округлая и имеет отверстие в середине (называемое устьем шейки), которое ведет через шейку (канал длиной приблизительно полтора дюйма) в матку. С правой и левой сторон матки расширяются фаллопиевы трубы, образующие над яичниками как бы зонтик. Яичники белые и напоминают по фор-

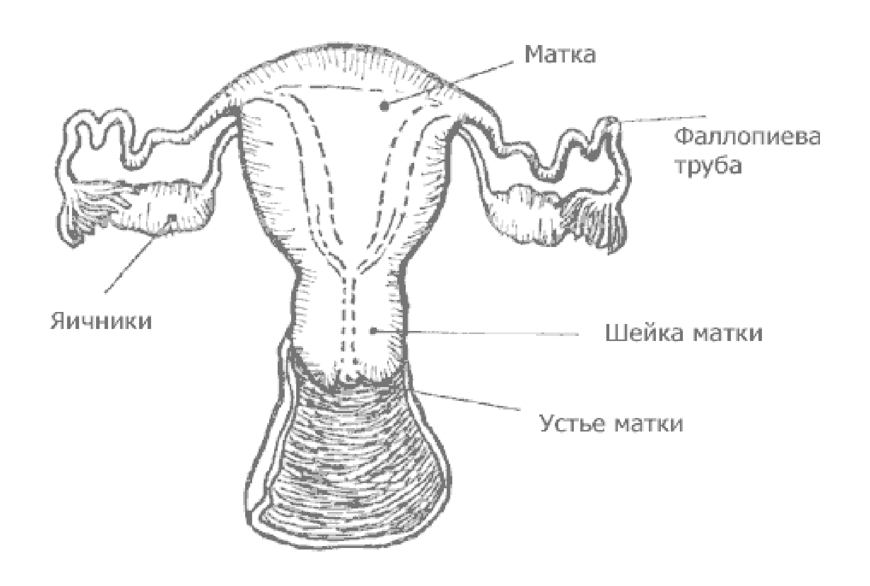
ме и размеру неочищенный миндаль.

Овуляция

В середине менструального цикла (время может в существенной степени варьироваться) из одного из яичников выходит яйцеклетка. Некоторые женщины испытывают при этом приступы боли, иногда довольно жестокие, которые могут продолжаться один-два дня. Большинство женщин в это время не чувствуют никаких изменений.

Хотя яйцеклетка живет всего лишь от двенадцати до двадцати четырех часов, период возможного оплодотворения яйцеклетки может продолжаться до пяти дней. Как это возможно?

Диаграмма 47



Способствующая оплодотворению слизь

Перед овуляцией железы, открывающиеся в канал шейки матки, начинают производить скользкую, густую, полупрозрачную слизь, которая стекает по каналу шейки во влагалище. Этого может быть достаточно, чтобы женщина осознала это, или она может просто заметить скользкую жидкость у входа во влагалище. Молекулярная структура этой слизи напоминает туннели и лестницы, давая сперматозоидам направ-

ление и поддержку в их путешествии к каналу шейки матки.

Через десять минут после семяизвержения во влагалище некоторые сперматозоиды могут быть найдены в фаллопиевых трубах. Сперматозоиды находят также путь в железистую полость, заполняющую изнутри канал шейки, где они питаются этой слизью и могут задержаться на период от трех до пяти дней. Поэтому если женщина и мужчина имели половое сношение в субботу вечером и у нее уже выделилась слизь, способствующая оплодотворению, а яйцеклетка вышла только во вторник, то женщина может забеременеть даже в среду.

Слизь, не способствующая оплодотворению

В остальное время цикла женщина может заметить периоды относительной влажности и сухости. Слизь шейки матки, производимая во время, когда оплодотворение невозможно, варьируется по количеству и является обычно белой и липкой. Молекулярная структура этой жидкости напоминает решето или сетку, что препятствует входу сперматозоидов в шейку. Наблюдения за циклами выделения слизи позволяют многим женщинам определять время возможного

оплодотворения.

Менструация

Если женщина не забеременела, то спустя приблизительно две недели после овуляции слизистая оболочка, выстилающая матку, которой накопилось достаточно, чтобы образовать гнездо для развивающегося зародыша, отторгается и начинается новый цикл.

Менструальный цикл измеряется как время между двумя подобными событиями, считая первый день менструации за первый день. Большинство женщин имеют менструацию приблизительно один раз в месяц, хотя некоторые женщины имеют период ровно 28 дней, что считается «нормой» или «идеалом». Длительность регулярных циклов может варьироваться от трех до семи недель. Некоторые женщины, у которых менструация бывает два или три раза в год, вообще не осознают никакой цикличности в этом.

Для многих женщин их менструации являются признаками здорового функционирования их тела, наблюдаемыми более или менее «вовремя», продолжающимися от трех до пяти дней и требующими некоторого количества специальных принадлежностей и внимания к личной гигиене. Для сексуально активной гетеросексуальной женщины менструации являются

признаком того, что она не беременна. С точки зрения даосов потеря крови является потерей ценной энергии, которую следует минимизировать или вообще прекратить, если женщина прекратила вынашивать детей. Если женщина изменит свое умонастроение, даосский метод применим и к ней.

Типичная менструация начинается обычно со светлой жидкости, слегка окрашенной в розовый цвет, или из нескольких капель крови, которая на второй день превращается в поток ярко-красной жидкости, наблюдаемый в течение двух дней, который, в свою очередь, уменьшается, превращаясь в коричневатые редкие выделения. У некоторых женщин выделяется много крови; для некоторых их менструации начинаются и кончаются драматически – как включение и выключение какого-то вентиля; некоторые имеют весьма незначительные кровотечения. У некоторых женщин выделяющаяся кровь является темной, и в ней могут встречаться сгустки размером от крупинки до десятицентовой монеты; в выделениях некоторых женщин содержится много слизи. Кровь, в том виде, в каком она проходит по каналу шейки матки, фактически не имеет ни вкуса, ни запаха. Спустя некоторое время после того, как кровь выйдет наружу, эти свойства изменяются, поскольку клетки крови разлагаются.

Многие женщины обычно испытывают некоторый дискомфорт во время менструации: набухшие, болезненные груди, задержка жидкости, угри, головные боли, боли в нижней части спины, поносы или запоры. Некоторые женщины с хроническим герпесом имеют, вероятно, вспышки во время менструаций, указывая тем самым на «стрессы», испытываемые телом в это время. Матка, которая является мышечным органом, может сжиматься, что иногда ощущается как судорога любой другой мышцы тела или как некоторое давление, боль или ощущение подавленности. Некоторые женщины абсолютно выходят из строя во время менструаций, испытывая, например, сильные боли или рвоту. Фактически отсутствуют какие-либо исследования, направленные на понимание этого периодического страдания, а западные врачи-аллопаты предлагают этим женщинам только сильные и, по-видимому, опасные медикаменты, излечивающие лишь симптомы явления.

Женщины очень близко знакомы со своими собственными месячными циклами, но они редко обмениваются деталями с друзьями или родственниками. Многие американские женщины очень стесняются своей менструальной крови, чувствуя себя униженными и смущенными, если запачкают платье; они очень стесняются выпячивающихся гигиенических прокла-

док, запаха и необходимости избавляться от окровавленных прокладок или тампонов.

Эмоциональные изменения

Некоторые женщины во время менструаций подвержены изменению настроения, но исследования не в состоянии были зафиксировать какую-либо постоянную структуру этих изменений.

Многие женщины могут назвать часть своего цикла, когда они чувствуют себя сексуально возбужденными, а в действительности любая часть менструального цикла, включая и время менструации, ощущается некоторыми женщинами как время, когда они испытывают наиболее сильное сексуальное желание.

Сексуальная анатомия женщины

Посмотрим на женские половые органы. Спереди вверху находится так называемый бугорок Венеры (mon veneris). Количество, фактура и распределение лобкового волосяного покрова могут варьироваться от редких прямых волос до густой растительности, поднимающейся до живота и опускающейся до бедер. Бугорок Венеры представляет собой жировую прокладку, защищающую расположенную под ней лобко-

вую кость (которая присоединена к другим костям таза при помощи хрящей, размягчающихся во время беременности, что дает возможность ей отходить при необходимости во время рождения ребенка). Бугорок Венеры разделяется на две части, образуя внешние большие срамные губы (labia majora).

Малые срамные губы

Внутри внешних срамных губ расположены внутренние малые срамные губы (labia minora) – совершенно другие по цвету и фактуре, они имеют слизистую поверхность подобно губам рта. В невозбужденном состоянии они варьируются по цвету от розового до бордового и темно-пурпурного. Иногда малые срамные губы являются удлиненными и выступают из больших срамных губ. Во время сексуального возбуждения малые срамные губы, в которых имеется густая сеть кровеносных сосудов, наливаются кровью и увеличиваются в размерах в два-три раза! При приближении оргазма они могут измениться в цвете, став малиновыми или цвета темного вина (Мастерс и Джонсон).

В верхней своей части малые срамные губы сходятся вместе, образуя «чехол», защищающий клитор. В обычном невозбужденном состоянии клитор уютно

покоится под этим чехлом. Вы можете убедиться в этом, оттянув чехол вверх. Тело клитора насыщено нервными окончаниями, и для большинства женщин он является наиболее чувствительным местом на теле. Для некоторых женщин он настолько чувствителен, что его прямое стимулирование может вызвать раздражение.

Тело клитора

Тело клитора можно ощутить как некоторое упругое образование под поверхностью между головкой клитора и бугорком Венеры. При увеличении сексуального возбуждения тело утолщается и укорачивается, головка клитора, его тело и поддерживающие их структуры выпрямляются (имеет место эрекция). Так же как и у мужчины, часто имеет место значительное увеличение их размеров и формы.

G-пятно

Перемещаясь вниз от головки клитора, мы попадаем к отверстию мочеиспускательного канала (уретры). Ниже него расположено отверстие влагалища. Мочеиспускательный канал женщины имеет в длину приблизительно полтора дюйма от внешнего его кон-

ца до мочевого пузыря. Вокруг мочеиспускательного канала густо сплетены кровеносные сосуды. Поскольку эти кровеносные сосуды не имеют названия в медицинской литературе, некоторые женщины называют их уретральной губкой. Во время полового возбуждения сосуды наполняются кровью и через стенки влагалища можно ощутить соответствующую выпуклость. Эту выпуклость назвали G-пятном (по имени Граффенберга, одного из первых сексологов). Его можно исследовать на ощупь в передней верхней части влагалища. (Говорят также, что G-пятно расположено на полтора дюйма глубже, чем может достать самый длинный палец женщины).

Местоположение G-пятна

Если заниматься любовью в положении «лицом к лицу», то непосредственно до G-пятна достать может быть трудно (с исключением для тех мужчин, чей пенис в состоянии эрекции достигает их живота). При неглубоком введении полового члена во влагалище достигается лишь окрестность G-пятна, что может привести к весьма медленному процессу возбуждения, напоминающему танталовы муки.

Если же, однако, женщина желает, чтобы ее G-пятно стимулировалось более непосредственно, может

оказаться необходимой смена позиции. Пальцы часто действуют более эффективно и непосредственно. Для того чтобы лучше достать до желаемого места, женщина, стимулирующая сама себя, может выбрать положение на корточках или лежа с поднятыми вверх ногами. Ее партнеру может оказаться легче достигнуть этого места, если она лежит на животе; если женщина находится во время полового акта сверху, она может выбрать свою позицию более точно.

Некоторые женщины, крепко обнимая своего партнера, наслаждаются ощущением трения пениса в состоянии эрекции о нижнюю часть живота, непосредственно напротив лобковой кости; при этом G-пятно стимулируется с внешней стороны.

Когда осуществляется массаж G-пятна, то иногда женщине сначала кажется, что она имеет позыв к мочеиспусканию. Однако сексологи уверяют женщин, что если давление на это место будет продолжаться, то этот позыв перейдет в сексуальное возбуждение. Чтобы привыкнуть к стимулированию G-пятна и получать при этом приятные ощущения, некоторым женщинам может потребоваться несколько тренировочных занятий (Перри и Уиппл).

Некоторые женщины находят, что стимулирование G-пятна может запустить механизм их оргазма, в то время как многие другие женщины рассматривают это

как часть более обширной процедуры сексуального стимулирования.

Независимо от того, стимулируется или нет G-пятно, есть женщины, которые во время оргазма имеют эякуляцию. Жидкость, которая выделяется при эякуляции и которая может быть весьма обильной, очень напоминает семенную жидкость. Это не моча. Однако многие женщины, с которыми случается подобная эякуляция, утверждают, что это приводит их в ужас и уныние, потому что им кажется, что происходит мочеиспускание; им хотелось бы научиться удерживаться от подобного проявления оргазма. Теперь, когда об этом уже кое-что известно, женщины, которые склонны к подобному, почувствуют облегчение; они смогут расслабиться и получать от этого удовлетворение. Пока же никакие исследования еще не ответили на вопрос, где производится и хранится эта жидкость.

Стенки влагалища

Внутри влагалища стенки соприкасаются друг с другом, образуя потенциально довольно большое пространство. Стенки влагалища являются розовыми и имеют много складок, что способствует их большой эластичности. Во время полового акта из стенок влагалища сочится смазывающая жидкость – они как бы

потеют.

Рядом с уретральной губкой находится наполненная кровеносными сосудами область, защищающая анальное отверстие и называемая промежностной губкой. Ее можно ощутить через нижнюю заднюю часть влагалища. Во время фазы плато промежностная губка утолщается, еще более сужая вход во влагалище.

Шейка матки

В конце влагалищного канала находится шейка матки, ее горловина. Многие сексологи считают, что женщина мало что ощущает за пределами первой (внешней) трети влагалища. Многие женщины, однако, решительно не согласны с этим, утверждая, что они переживают ужасное удовольствие при глубоких введениях полового члена до задней стенки влагалища и до области шейки матки, а многие женщины испытывают приятное сокращение матки во время оргазма.

Промежность представляет собой участок кожи от входа во влагалище до анального отверстия. Анус является сексуально привлекательным для одних женщин и полным сексуальным табу – для других. Те женщины, которые получают удовольствие от аналь-

ного секса, обычно предпочитают использовать много смазки, такой, как препарат K-Y или разрушающие сперматозоидов желе, – это уменьшает раздражение и дискомфорт, испытываемые этими нежными слизистыми поверхностями. Кроме того, мужчинам не рекомендуется из гигиенических соображений переносить пальцы или половой член во влагалище непосредственно из анального отверстия.

Мышца любви

Ниже поверхности видимых половых органов расположена в виде восьмерки лонно-копчиковая мышца, или «мышца любви». Лонно-копчиковая мышца окружает мочеиспускательный канал, влагалище и анальное отверстие. Некоторые сексологи считают, что хорошо тренированная лонно-копчиковая мышца является ключом к здоровому сексуальному функционированию как мужчины, так и женщины. Пониженный тонус этой мышцы ведет к трудностям в сексе, а также к другим физиологическим проблемам, таким, как трудности при родах и недержание мочи. Первый человек, который понял важность хорошего тонуса лонно-копчиковой мышцы, стал использовать тренировки этой мышцы при подготовке женщин к родам. Это Кегель, и его имя все еще связано с этими трени-

ровками.

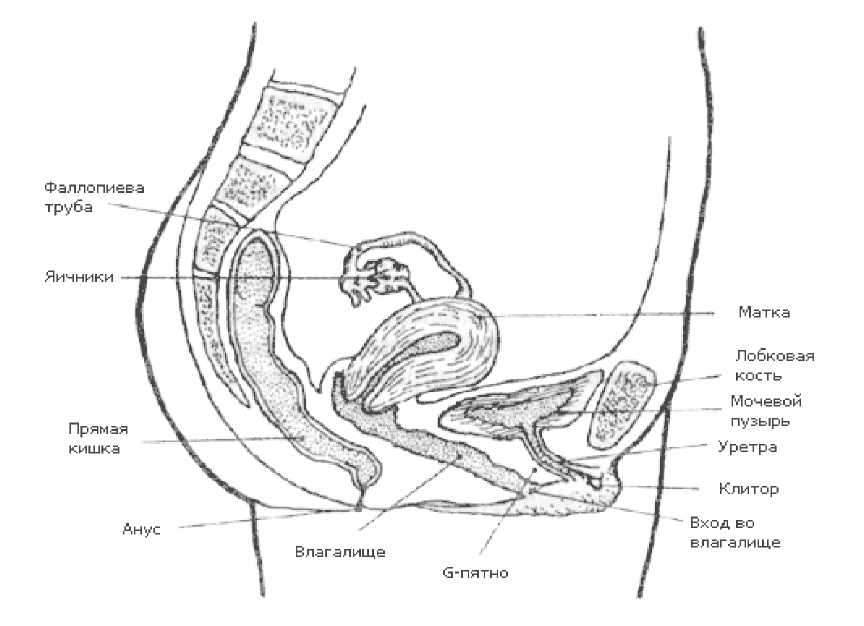
Мужчина и женщина могут испытать силу своей лонно-копчиковой мышцы, начиная и прекращая мочеиспускание в любой момент. Эта способность обуславливается только тонусом этой мышцы. Многие женщины к большому своему удовольствию обнаружили, что, сжимая эту мышцу, они могут сделать хорошо и себе, и своему мужчине. Эта мышца находится во влагалище, и многие женщины оказались весьма способными в ее использовании.

Цикл сексуального реагирования на возбуждение

Мастерс и Джонсон описали цикл сексуального реагирования женщины как имеющий четыре фазы: возбуждение, плато, оргазм и разрядку. Эти фазы отмечаются и физиологическими изменениями в половых органах: начало наполнения кровью стенок влагалища и выделение смазки в фазе возбуждения; подтягивание вверх широких связок, которые поддерживают матку, что в свою очередь расширяет заднюю часть влагалища в фазе плато; мириады изменении во время оргазма, включая изменения цвета кожи на груди и спине для некоторых женщин, зуд или напряженность в руках и ногах; постепенный переход к со-

стоянию покоя при разрядке. Что примечательно, так это то, что женщины описывают период возбуждения как очень длительный. Но в исследованиях Шир Хайт (Shere Hite) установлено, что многие женщины утверждают, что если они начинают мастурбировать, то достигают оргазма очень быстро. Связано ли это с женской способностью продлевать сексуальное удовольствие или с неумелостью их любовников в сочетании со сдержанностью женщин в инструкциях для них (отчет Шир Хайт по мужской сексуальности) – неясно. Во всяком случае, это важный вопрос.

Диаграмма 48



Наиболее чувствительной частью влагалища являются внешние два дюйма

Глава 18. Краткое изложение семи стадий даосской эзотерической йоги

Малый Небесный Круг (Микрокосмическая Орбита)

Введением к семи высшим формулам даосской практики является открытие Микрокосмической Орбиты или путь возрождения, заключающийся в возврате в материнскую утробу. Этот путь состоит из Канала Действия и Канала Управления, которые должны быть прочищены и соединены в виде контура со свободным течением энергии по нему.

Жизнь человеческого существа начинается с проникновения сперматозоида в яйцеклетку. С этого первоначального акта гунфу начинает развиваться чрезвычайно сложное человеческое существо, проявляющее способности истинного гения. Утробный плод развивается вокруг точки, которая называется пупком или центром. Именно через эту точку потребляются питательные вещества и, будучи усвоенными, выбрасываются из развивающегося организма. Поэтому в

практике теплого течения пупок имеет чрезвычайную важность. Находясь в утробе, человек не дышит воздухом (легкие еще совсем не функционируют). Энергия и кислород поступают к утробному плоду через пуповину. Когда энергия поступает в тело плода, она входит через ту точку, в которой после перерезания пуповины будет пупок. Потом она проходит в нижнюю часть туловища, течет вверх вдоль позвоночника до макушки головы, а оттуда вниз до середины лица и далее к пупку, чем и завершается круг.

Говорят, что плод автоматически прижимает свой язык к нёбу. Это связывает два энергетических канала и позволяет энергии свободно течь по ним. Макушка детской головки открыта и движется вверх-вниз. Это обусловлено прибытием и убытием потоков энергии через эту конкретную часть тела.

Таким образом, язык является конечной станцией Канала Действия. Этот энергетический путь начинается в нижней части туловища в точке между анальным отверстием и мошонкой, называемой *Хуэйинь*. Отсюда он идет вверх по передней части тела через точки *Гуаньюань* и *Цихай*, а затем через точку *Цичун* (пупок). Затем он проходит через точку *Чжунвань* (солнечное сплетение) и далее идет к точке *Шэньчжун* (сердечный центр). Далее этот путь проходит через точку *Сюаньцзи* (горло) вверх к кончику языка. Когда этот путь

соединен с Каналом Управления, текущая энергия изменяет свое направление и течет вниз от языка через пупок к точке *Хуэйинь*.

Канал Управителя (или Управления) также начинается из точки *Хуэйинь*. Из этой точки он идет вверх вдоль задней части тела. Он проходит через точку *Чанцян* (основание спины) и идет вверх к *Минмэнь* (L2 и L3), или двери жизни, откуда он продолжается вверх к точке *Цзичжун* (T11), расположенной между надпочечниками, и идет далее вверх к точке *Юйчжэнь*, или к «нефритовой подушке» продолговатого мозга. Отсюда он поднимается к макушке головы, или к точке *Байхуэй*, а затем идет к точке *Шэньтин* и вниз к точке *Иньтан*, расположенной между бровями. Далее он проходит через точку *Санькень* (кончик носа) и, наконец, спускается к нёбу, которое является окончанием Канала Управления.

Диаграмма 49



Откройте Микрокосмическую Орбиту – это поможет вам практиковать внутреннее запирание

Язык является переключателем в цепи

Цепь может быть замкнута, если язык, являющий-

ся окончанием Канала Действия, поднимается и контактирует с нёбом, являющимся окончанием Канала Управления. Таким образом, во время практики мы должны держать язык в контакте с нёбом. Прижатие языка к нёбу оказывает успокаивающее влияние на того, кто практикует метод теплого потока. Это способствует также образованию слюны, рассматривающейся в даосской практике как вода жизни. Говорят, что слюна является основной смазкой для функционирования всех частей тела. По мнению даосов мягкое нёбо является прямой связью с гипофизом.

Когда человек становится старше, он все в большей степени страдает от неуравновешенности энергий *Инь* (женское начало) и *Ян* (мужское начало) в своем теле. По мере того как эта дисгармония увеличивается, органы тела начинают страдать от того, что получают слишком много или слишком мало энергии. Насколько отлична от этого жизненная сила ребенка! Его вес увеличивается почти на унцию (28 грамм) каждый день. Это дает пример поразительной возможности ассимиляции энергии материальным телом. Тело ребенка может выполнять эту героическую работу по построению клеток, потому что маршруты энергии в нем полностью открыты и, следовательно, потоки энергии являются очень интенсивными.

Канал Управления контролирует органы *Ян* тела.

Это легкие, селезенка, сердце, почки, кровообращение и печень. Канал Действия контролирует органы *Инь*, к которым относятся толстая кишка, желудок, тонкие кишки, мочевой пузырь, тройной обогреватель и желчный пузырь. Ткани тела имеют склонность к *Ян*, а кровь – к *Инь*.

Семь формул семи даосских книг[3]

Первая формула: Плавление пяти элементов

Эта формула в буквальном смысле объединяет отдельные энергии пяти первоэлементов в единое гармоничное целое. Медитация оказывает особенно мощное фильтрующее и очищающее воздействие на нервную систему человека.

Земля является матерью всех элементов. Вся жизнь берет начало из ее производящей утробы. Формула воссоединяет другие четыре элемента китайской космогонии с матерью-землей. Таким образом, металл, дерево, вода и огонь притягиваются обратно к земле и осторожно нагреваются. Каждый элемент очищается, но не так сильно плавится, чтобы потерять свою целостность и раствориться в золе.

---

[3] Даосские учителя традиционно считали каждый уровень эзотерической практики «книгой», содержащей некоторую формулу, но до сих пор эти книги не написаны, а передаются только из уст в уста.

Эта формула считается совершенно секретным методом даосской медитации. В китайской философии каждый элемент соответствует конкретному органу. Земля соответствует селезенке, метал – легким, вода – почкам, дерево – печени и огонь – сердцу. Пять элементов взаимодействуют друг с другом тремя различными способами: производством, преодолением и угрозой. Производящий, или созидательный цикл совершается таким образом: дерево горит и порождает огонь, зола и пепел разлагаются и просачиваются в землю, где рождаются и добываются металлы, которые при плавлении дают воду (жидкость), которая питает деревья и другие растения. Цикл преодоления, или разрушения, осуществляется таким образом: дерево режется металлом, огонь гасится водой, дерево пронзает землю, огонь плавит металл и земля препятствует движению воды.

Жизненный цикл также имеет соответствующие элементы: рождение соответствует дереву, рост – огню, материнство – земле, сбор урожая – металлу и накопление – воде. В явлениях погоды ветер соответствует дереву, тепло – огню, влажность – земле, сухость – металлу и холод – воде. Соответствующие эмоции (симпатия, печаль, радость, гнев, страх) объединяются в единое гармоничное целое, давая моральные принципы и ободряющую доброжелатель-

ность, нежность, прямолинейность, уважительность и юмор. Формула пяти элементов, объединенных в единое целое, включает в себя смешение *Инь* и *Ян* для достижения высшего состояния телесной гармонии и красоты. Древняя алхимическая формула SOLVE ET COAGULA[4] соответствует второй стадии в медитационных формах.

Вторая формула: Малое просветление Кань и Ли (смешение *Инь* и *Ян*)

Эта формула называется по-китайски Сяо Кань Ли и включает в себя буквальное испарение спермы (*цзин*) в энергию жизненной силы (*ци*). Иначе можно сказать, что согласно этой формуле происходит преобразование энергии сексуальных гормонов во все тело и в мозг. Основной секрет этой формулы заключается в том, что меняются обычными местами энергии *Инь* и *Ян*, способствуя тем самым высвобождению энергии спермы.

Первая и вторая книги представляют собой подготовку пути для более сильного потока энергии спермы, так чтобы тело было в состоянии управляться с большими количествами входящей в него энергии (энергии, которая может соответствовать пробуждению кундалини). Эта формула включает в себя совершенствование корневой (*Хуэйинь*) и сердечной чакр

---

[4] «Растворяй и сгущай» (лат.).

и преобразование энергии спермы в силу спермы в пупке. Эта инверсия ставит тепло телесного огня ниже прохлады телесной воды. Пока не будет иметь места подобная инверсия, огонь просто будет распространяться вверх и выжигать все тело. Вода (сперма и семейная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и наружу. Когда она высыхает – это конец. Эта формула заменяет обычные энергопотребляющие отношения чрезвычайно эффективным методом помещения воды в закрытый сосуд (котел) в теле; огонь расположен под котлом, а в котле варится сперма. Если вода (сила спермы) не запечатана, то она потечет прямо в огонь и либо погасит его, либо сама испарится. Эта формула сохраняет целостность обоих элементов, допуская осуществление испарения в течение долгого периода времени. Сутью формулы является то, что никогда нельзя позволять огню подниматься вверх, не имея над ним воды для нагревания, и никогда нельзя позволять воде изливаться в огонь. Таким образом производится теплый влажный пар, содержащий огромную энергию и выгоды для здоровья.

Вторая формула состоит из следующего:

а) смешивание воды (*Инь*) и огня (*Ян*) (мужского и женского начал) для зарождения;

б) трансформация энергии спермы (производящей

силы) в жизненную энергию (*ци*), собирающую и очищающую внешнее микрокосмическое алхимическое вещество;

в) открытие двенадцати основных каналов;

г) зарождение половины бессмертия (соединение и сублимация тела и души);

д) циркулирование энергии по солнечной Орбите (по космической орбите);

е) возвращение потока производящей силы для укрепления тела и мозга и для запасания и накопления ее в том первоначальном виде, в котором она была до половой зрелости;

ж) постепенное уменьшение количества принимаемой пищи, опора на внутренние силы, на солнце, на луну и на воду и начало потребления космической энергии (начало половины Бессмертия).

Третья формула: Большое просветление Кань и Ли (большее смешение *Инь* и *Ян* I)

Эта формула представляет собой даосскую практику Да Кань Ли. Она использует ту же самую инверсию энергий *Инь* и *Ян*, но в существенной степени увеличивает количество энергии, которое может быть подтянуто к телу. На этой стадии имеет место смешивание, трансформация и гармонизация энергии в солнечном сплетении (это место соответствует манипуре). Увеличение количества энергии обусловлено тем

фактом, что вторая формула извлекает энергии *Инь* и *Ян* из тела, в то время как третья формула извлекает энергию из неба (сверху) и земли (заземление *Ян* и *Инь*, соответственно) и добавляет энергию их элементов к энергии элементов самого тела. Энергия, на самом деле, может извлекаться из любого энергетического источника, такого, как луна, дерево, земля, свет и тому подобное.

Третья формула состоит из следующего:

а) перемещение кухонной плиты и изменение котла;

б) смешение больших количеств воды и огня (взаимодействие мужского и женского начал);

в) большая степень преобразования энергии спермы в высшие формы;

г) собирание внешних и внутренних алхимических веществ для восстановления производящей силы и укрепления мозга;

д) совершенствование тела и души;

е) начало очищения энергии спермы (производящая сила, жизненная сила, котел);

ж) поглощение энергии матери земли (*Инь*) и отца неба (*Ян*); смешивание с энергией спермы (тела) и с душой;

з) возвышение души;

и) восстановление позитивной воспроизводящей силы (семени) и предохранение ее от утечек;

к) постепенное исключение пищи и опора на самодостаточность и энергию Вселенной (так называемое «дыханианство»).

Четвертая формула: Великое просветление Кань и Ли (Тай Кань Ли) (максимальное смешение *Инь* и *Ян* II)

Эта формула представляет собой смешение энергий *Инь* и *Ян* в наивысших центрах тела. Она предназначена для поворота вспять процесса старения, для восстановления тимуса до его естественного иммунитета. Это означает, что излучение целительной энергии происходит из более наполненных энергией точек тела, что дает большие выгоды физическому и эфирному телам.

Четвертая формула состоит из следующего:

а) изменение котла и перемещение плиты к более высоким центрам;

б) поглощение солнечной и лунной энергий;

в) высочайшее смешивание, трансформация, выпаривание и очищение энергии спермы (производящей силы), души, матери земли, отца неба, солнечной и лунной энергий для собирания микрокосмического внутреннего алхимического вещества;

г) смешивание визуальной силы с жизненной силой;

д) смешивание (сублимация) тела, души и духа.

Это соответствует сердечной чакре (анахате).

Пятая формула: Запечатывание пяти органов чувств

Эта чрезвычайно высокая формула представляет собой буквальную трансмутацию теплого течения, или *ци*, в ментальную энергию или в энергию души. Для того чтобы осуществить это, мы должны запечатать пять органов чувств, каждое из которых является открытыми воротами для энергетических потерь. Другими словами, энергия вытекает наружу через любой из органов чувств, если только не происходит эзотерического запечатывания этих путей движения энергии. Они должны выделять энергию только в том случае, когда к ним происходит конкретное обращение для передачи информации. Это соответствует бровям (аджня) или горловой чакре (вишуддха).

Плохое обращение с органами чувств ведет к гораздо большим потерям энергии и деградации, чем люди обычно осознают. Вот примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, наносится вред семенной жидкости; если вы много слушаете, то наносите вред уму; если вы

слишком много говорите, вы наносите вред слюнным железам; если вы слишком много плачете, вы наносите вред крови; если вы слишком часто занимаетесь сексом, наносится вред костному мозгу…

Каждый из элементов имеет соответствующий ему орган чувств, через который может собираться или расходоваться энергия этого элемента. Глаза соответствуют огню; язык соответствует воде; левое ухо соответствует металлу; правое ухо – дереву; нос – земле. Пятая формула состоит из следующего:

а) запечатывание пяти воров: ушей, глаз, носа, языка и тела;

б) контролирование сердца и семи эмоций (удовольствия, гнева, печали, радости, любви, ненависти и желания);

в) объединение и трансмутация внутреннего алхимического вещества в сохраняющую жизнь истинную жизненность;

г) очищение духа;

д) подъем и развитие духа, прекращение блужданий духа вовне в поисках данных от органов чувств;

е) избавление от разлагающейся пищи. Опора на неразлагающуюся пищу и на энергию Вселенной является Истинным «дыханианством».

Шестая формула: Объединение небесного и

земного бессмертий

Шестую формулу трудно описать словами. Она включает в себя инкарнацию мужской и женской сущностей в теле адепта (это соответствует макушечной чакре, сахасраре). Эти две сущности имеют сексуальное взаимодействие внутри тела. Формула включает в себя смешение энергий *Инь* и *Ян* на макушке головы и над ней, тотальную открытость макушки для получения энергии сверху и рост шишковидного тела с целью его максимального использования. Когда шишковидное тело является максимальным, то оно служит нам компасом, который указывает нам, в каком направлении можно найти наши стремления и желания. Как это описано в даосской йоге, даосская эзотерика представляет из себя метод построения духа. Без тела не может быть достигнуто Дао, но при наличии тела никогда не может быть осознана Истина. Человек, практикующий даосизм, сохраняет свое физическое тело с такой же тщательностью, с какой он сохранял бы ценный бриллиант, потому что оно может быть использовано как средство для достижения бессмертия. Если же, однако, вы не откажетесь от него, после того как реализуете свое предназначение, то вы никогда не осознаете Истину.

Шестая формула состоит из следующего:

а) смешение (объединение) тела, души, духа и все-

ленной (космическая орбита);

б) полное развитие позитивного совместно с окончательным искоренением негативного;

в) возвращение духа в Пустоту.

Седьмая формула: Воссоединение человека и неба – Истинно бессмертный человек

Мы сравниваем тело с кораблем, а душу с силовой установкой и винтом корабля. Этот корабль везет очень большой и очень ценный алмаз, который должен быть перевезен в отдаленное хранилище. Если ваш корабль поврежден (тело является слабым и больным), то независимо от того, насколько хорошим является двигатель, вы недалеко уплывете и можете даже утонуть. Поэтому мы советуем воздержаться от духовной тренировки до тех пор, пока все каналы вашего тела не будут должным образом открыты и подготовлены к приему 10000 или 100000 «вольт» суперэнергии, которая будет вливаться в него. Даосский подход, который шел до нас пять тысяч лет, состоит из многих тысяч методов. Формулы и практики, которые мы описываем в этой книге, основаны на этих секретных знаниях и на собственном двадцатилетнем опыте автора, который сам изучал их и обучал им тысячи учащихся.

Основные цели даосизма:

1. Этот уровень – преодоление повторного вопло-

щения в тела, или Просветление.

2. Более высокий уровень – бессмертный дух.

3. Самый высокий уровень – бессмертный дух в бессмертном теле.[5] Это тело функционирует подобно подвижному дому для души и духа в их движении через тонкие планы и допускает проявление более высоких энергий.

[5] Имеется в виду «тело», состоящее из высших энергий. – *Прим. ред.*